

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

શુભરાત વર્નાકયુતરે સોસાઈટી.

કિર્મીત દસા ગ્રામના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૯૧૮-૩૯ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગાંધીજીનાં પત્રો

વિષય ૬૫૪.૩

બાઈ મોઘીબાઈ રામજી હળજી અન્યમાળા, કુળ ૧ લા.

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

રચનાર

ડૉ. ધનજીભાઈ હોરમસજી મહેતા,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રાજ્યરાજ મેડીસીન વડોદરા રાજ્ય, આનરરી લાઇફ, મેગ્ગર, લેકચરર
એન્ડ એકામીનર સેન્ટ્રલ એન્ડ મેગ્નિફિસન્ટ એસોસીએશન, મેગ્ગર
લીમ્ડ એન્ડ મર્સી અને એલ. સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટ, વડોદરા

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

ગુજરાત વર્નોકયુલર સોસાયટી તરફથી

હીરાલાલ ત્રીલોવનદાસ પારેખ બી. એ,

આસિ, સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૩ જી.

નંબર, ૫૦૦.

સ વત ૧૯૮૧.

સન ૧૯૨૪

કિંમત દશ આના.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
ગુજરાતી કોંપ્યુટર સંગ્રહ
૧૧૮૩૮

(અથ સ્વામિત્વના સર્વ હક શુ ન સોસાયટીને સ્વાધીન છે)

ધી 'ગુજરાત' પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. મોમલાલ મંગળદાસે છાપ્યું
કે પાચકુંવા, ચાગ રસ્તા—અમદાવાદ

બાઇ મોંઘીબાઇ રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા કુંડોનો

ઉપોદ્ધાત.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ સંચાલક

મુબઇના સ્વર્ગવાસી શેઠ મુળજી ખટાકીનાં વિધવા બાઇ મીઠા-
બાઇએ તેમની સ્વર્ગવાસી ભાણેજ બાઇ મોઘીબાઇના સ્મારક માટે
સન ૧૯૦૧ ની સાલમા મુબઇ પોર્ટટ્રસ્ટના બાન્ડ રૂ. ૨૦૦૦) જે
હજારના ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી હસ્તક સોપ્યા છે તેના વ્યાજ-
માથી ઇનામ આપીને સ્ત્રી કેળવણી, તથા હિંદુ સંસાર સુધારાના
વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખાવવામા આવે છે તે પ્રમાણે “બાઇ મોઘીબાઇ
રામજી ઇબજી ગ્રન્થમાળા કુંડ” ના નામથી આજ સુધીમા નીચે પ્રમાણે
પુસ્તકો રચાવી સોસાયટીએ પોતાના ખર્ચે પ્રસિદ્ધ કર્યા છે —

- | | | |
|--|-------------|--------|
| ૧ ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ | | ૦-૧૦-૦ |
| ૨ હિંદુ સંસારમા મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓની કેળવણીમા થતી
અડચણો, તે દૂર કરવાની જરૂર તથા તેના ઉપાય | | ૦-૮-૦ |
| ૩ સ્ત્રી પોઠાર | | ૦-૪-૦ |
| ૪ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ. | | ૦-૪-૦ |
| ૫ હિંદુ વર્ણવ્યવસ્થા-શાસ્ત્રાધારે (લખવા સોપી છે) | | |
| ૬ સખીને પત્રો | | ૦-૪-૦ |

પ્રસ્તાવના.

આ જગતનો ક્રમ નિયમિતરીતે ચાલુ રહેવાને માટે આ પુસ્તકમાં લખેલા વિષયની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિષે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી, છતાં કેટલા માણસો આ બાબત બેઠાએ તેટલી ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે વાં ? આપણી સ્ત્રીઓમાં એ બાબતના સંબંધમાં કેટલી બધી અજ્ઞાનતા છે ? કેટલા કાળજરા જીવો એ અજ્ઞાનતાને લીધે આપણુ દેશમાં દર વર્ષે ખરબાદ જાય છે ? કેટલા બધા બાળકો એજ કારણથી દુખી દર્દી જીવણી ભોગવે છે ? કેટલીક સ્ત્રીઓ એજ કારણને લીધે જન્મ સુધી કષ્ટ પામે છે ? આ બાબતના દુખને અનુભવ ઘણાખરા માણસોને વધતો ઓછો મળેલોજ હોય છે માટે આ અજ્ઞાનતા બને તેટલી દૂર કરવાની દરેક સમજી માણસની ફરજ છે સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત એટલી બધી અવ્યવસ્થાવાળી છે કે તેમાં ઘણો સુધારો થવાની જરૂર છે એજ ઉત્તમ હેતુથી આપણા માયાળુ રાજકર્તાઓ તરેહવાર ઉપાયો થોળે છે નામદાર મહારાજ સયાજીરાવ ગાયકવાડે પોતાના રાજ્યમાં ઠેકઠેકાણે સ્ત્રી કેળવણી આપવાનું શરૂ કર્યું છે તે આવી અજ્ઞાનતા દૂર કરવાના હેતુથીજ છે તેઓશ્રીએ એજ ઉમદા ધોરણુ ધ્યાનમાં રાખી થોડા વખત ઉપર ગુજરાતી અને મરાઠી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તીની તુલના બાબત રિપોર્ટ કરવા એક કમિટી નીમી હતી, અને તેજ નેક હેતુથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ આ નાનું પુસ્તક પ્રકટ કરાવ્યું છે આ બાબત પ્રથમ એકાદ બે પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં રચાયા છે, પરંતુ દિવસે દિવસે પ્રસૂતિ વિષામાં, બીજી વિષાઓની માફક સુધારાવધારા થતા જાય છે તે ઉપરથી બીજી પુસ્તક રચવાની ખાસ જરૂર હતી, એમ મને એકાદ વર્ષથી વિચાર થયા કરતો હતો. તેટલામાં સોસાયટીએ તેવી માગણી કરવાથી તેમની મરહુમાનુસાર આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તો તે જનમંડળને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી ઉમેદ રાખુ છું.

પુસ્તકમા કેટલેક ઠેકાણે એકજ ખાખત એકથી વધારે વાર
વર્ણવેલી કદાચ માલમ પડશે, પરતુ તેમ કરવાની જરૂર હોવાથી
જાણી જોઈને રહેવા દીધી છે

મારા બીજા પુસ્તકોની માફક આ પણ લોકસેવા યજ્ઞવવામા
સાધનભૂત થશે તો તેમાજ હું મારા શ્રમની સાર્થકતા માનીશ

અમદાવાદ
તા. ૨૦ મી મે ૧૯૦૬

}

ધનજીભાઈ હા. મહેતા.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧ લુ	સ્ત્રીના ગુણ ભાગોની દ્રુક સમજણ (વસ્તિદેશ, યોનિ, ગર્ભાશય, અડનળિકા, અટકાવ) ...	૧
૨ જી	પૂરા મહિનાના છોકરા બદલ ટેક હાકીકત ..	૧૨
૩ જી	ગર્ભ ધાગણ કાર્યોની નિશાનીઓ તથા મુદત .	૨૧
૪ યુ	ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો	૩૨
૫ મુ	ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો	૪૨
૬ કું	કનૃવાવડ	૬૯
૭ મુ	પ્રસૂતિ માટે રખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત , .	૮૧
૮ મુ	ખાળકની માવજત	૧૦૮
૯ મુ	પ્રસૂતિ પછીની માવજત .	૧૪૭
૧૦ મુ	આકસ્મિક ભયાનક પ્રસૂતીની માવજત	૧૬૩
૧૧ મુ	સૂવાવડની માવજત કરવાની આપણી રીત, તેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ	૧૬૮

ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્રીના શુદ્ધ ભાગોની ટુંક સમજણ.

સૂવાવડ વખતે સ્ત્રીઓને જે મકટો વેડવા પડે છે અને ઘણા બેબોમાંથી પસાર થવું પડે તે તનુ મૂળ કાગળ ઘણું કઠી તેના અદરના ભાગોમાં કંઈને કંઈ ગેકાણું કે મકડામણનું હોય છે અથવા બાળકનું માથું બેબોને તેના કળતા પ્રમાણમાં વડાઈ મારું હોવાનું હોય છે એ ઉપરથી સેહેજ સમજાશે કે તે ભાગોની ખનાવટનું થાકુક જ્ઞાન જરૂરનું છે.

કમ્મર અને જાગોની વચ્ચે હાડકાનો એક ઉડી કુંડી જેવો ભાગ આવેલા છે, તેને વસ્તિદેશ કહે છે બે બાજુએ પાના આકારના બે હાડકા અને વચ્ચે પૂઠનું હાડકું મળી એ ભાગ બનેલો છે એ પાના જેવાં હાડકાને ઉપર છેડે એક જડી ડોગ હોય છે, તે કમ્મરની નીચે બેઉ બાજુએ હાથ મૂકતા આપણને જે ઠાઠા જેવું માલમ પડે છે તેજ છે એ કોરને આગલે છેડે અડેકો ઢેકો નિકળી આવેલા હોય છે અને તેની નીચે અડેકો ખાંચો આપણને જાણના કાતરને ખડાગને છેડે હાથ લગાડતા માલમ પડે છે ડાબી બાજુના ઢેકાથી જમણી બાજુના ઢેકા સુધી માપતા નવથી દશ ઇંચ થાય છે અને બેઉ કોરોને વચ્ચે ભાગેથી માપ લેતા અગીઆગ ઇંચ થાય છે આ માપો જાણવાની અગત્ય એટલા માટે છે કે તે ઉપરથી વસ્તિદેશના બધારણમાં કંઈ ભત્તી ખોડાપણું છે કે કેમ અને તેથી સૂવાવડ વખતે કંઈ અડચણ આવવા ન ભવ છે કે કેમ તે આપણને સમજાય છે.

પૂઠનું હાડકું, એ પાના જેવા હાડકાની અદર છીડી ડોડી બેનાડી હોય તેવી રીતે આવેલું છે અને તેમાં આગળે ભાગે આપણી હથેલીની

માફક ખાડો પડેલો હોય છે આપણા ભુજને પડને પાંચે હિમો રહેવા દઈ કળામને છતી ગળી કોણીમાથી છેક વાળી દઈએ અને હાથના પોચાને નીચે સટકતો ગંઢેવા દઈએ ત્યાં જ સ્થિતિમા આપણી હથેલી દેખાય છે તેવીજ સ્થિતિમા એ પૂઠના હાડકાનો આગવો ભાગ હોય છે

એ હાડકાને કિપલે છેડે ખગડાની કંગોડ વળગેલી હોય છે અને તે બેના બેડાણથી બનતો ખુણો જગક આગળ નિકળી આવેલો હોય છે એ આ ભાગ ઘણેજ આગળ નિકળી આવ્યો હોય છે તે નૃવાવડમા ખાળકનું માથું અવતરતા બહુ મૂકેલી પડે છે

પૂઠના હાડકાને નીચે છેડે એક નાનું પછડી જેવું હાડકું હોય છે, અને તેની અણી ગુના પાછલે ભાગે આગળી લગાડતા આપણને માલમ પડે છે. આ હાડકું સૂવાવડ વખતે આશરે એક ધડ અટલું અથવા તેથી પણ વધારે પાછળ હઠે છે અને તેથી ખાળકનું માથું અવતરવા મટે માર્ગ મોકળો થાય છે ઘણી મોટી ભ્રમરે પહેલ વહેલી સૂવાવડ થાય તો આ હાડકું અટલું મહેલાઈથી હઠી શકતું ન હોવાને લીધે સ્ત્રીને બહુ ઠપ થાય છે

વસ્તિદેશને નીચલે ભાગે બે બેડા ગોળ દેઠા હોય છે, તે બેઠકના દેઠા છે આપણે બેનીએ છીએ ત્યાં શરંગનો બેડો ભાર એ દેઠા ઉપર આવે છે એ બે બેડા ઉપરથી મજબૂત માસના લોચાઓ નિકળી પૂઠના હાડકાના હથેલી જેવા પોચા ભાગ ઉપર ગઈ વળગેલા હોય છે એ લોચા સઠેલાઓ નૃવાવડ વખતે ખાળકના માથાને આગળ પાડે છે

આપણે આગળ રહી ગયા કે વસ્તિદેશનો આકાર કુડીના જેવો છે એ કુડીના બે ભાગ હોય છે કિપલો ભાગ પહોળા અને છાછરો હોય છે તેને ખેંદો પ્રદેશ કહીશું નીચલો ભાગ સાકરો અને વાકદાર હોય છે, તેને ખેંદો પ્રદેશ એવું નામ આપીશું સૂવાવડ વખતે જ્યાં સુધી ખાળકનું માથું ખોટા પ્રદેશમાં હોય છે ત્યાં સુધી તે તે ગમે તેમ હલ્લાવી શકાય છે પણ એકવાર ખરા પ્રદેશમાં તે દાખલ થયું કે, તમા તે મજબૂત પડડાઈ બંધ છે એટલે સ્ત્રીના ગુલ્લ ભાગની અદર આગળી મૂકી બેસે તે હાલત માલમ પડત નથી એ ખેંદો પ્રદેશ વાડે રહેવાથી અને તેની પરોળાદમા

જૂદે જૂદે ઠેકાણે વધઘટ હોવાથી સૂવાવડ વખતે બાળકનું માથું એકદમ સીધું નીચે ઉતરીને ન આવતા પ્રથમ પાછલી તરફ ઉતરી, પછી આગળી તરફ વળી ઠેકાં સ્કુની માફક પેચ લઇને બહાર પડે છે.

વસ્તિદેશના બધારણુમા ઘણીવાર ખોડખાપણુ હોવાથી સૂવાવડ વખતે ઘણી હરકત પડે છે સૂવાવડ શરૂ થતાજ જો તે માથમ પડી આવે તો ડાકેટરની મદદ વેળાસર લેવાથી મા અને છોકરૂં, બન્નેનો અથવા નિદાન માનો જીવ બચાવી શકાય છે તેમ ન થાય તો બન્નેનો જીવ જોખમમા આવી પડે છે, એટલું જ નહિ પણ ઘણીવાર તે બરબાદ બને છે, કારણ કે એકવાર ગર્ભાશય બાળકના શરીર ઉપર મજબૂતીથી સકોપાય બને છે તેથી કોઇ પણ જાતની શસ્ત્રક્રિયા કરવી અનિશય મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે એ બાબત વિષ થોડુંક જાન અવશ્ય હોવું જોઇએ.

એ ખોડખાપણુ નિચલી નિશાનીઓથી પાગળી ગકાય છે —

- ૧ નિકળી આવેલી ખુધ
- ૨ વાકાચૂકા અથવા એક લાખા અને બીજો ૨ ઠેકા એવા પગ
- ૩ છાતીની ખડોળતા
- ૪ ઢીલું, આગળ ચૂકી પડતું પેટ
- ૫ અતિશય ઠોંગણુ હાડ

એ સિવાય જો સ્ત્રી નાનપણમા દાન આવની વખત બહુ હેંગન થઈ હોય અથવા ચાલતા બહુ મોડી શીખી હોય તો વસ્તિદેશના બધારણુમા કંઈ ખામી હોવાનો સંભવ હોય છે વળી કાંઈ સ્ત્રીને પ્રથમની સૂવાવડમા બહુ કષ્ટ વેઠવું પડ્યું હોય અથવા મૂંઝેલું છોકરૂં જન્મ્યું હોય તો પણ ઉપલી જાતની ખોડખાપણુ હોવી જોઇએ એમ સમજવું.

એ સિવાય સૂવાવડી સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગમા આગળી મૂકી તપાસતા બાળકનું માથું આગળીને ન ઝડે અથવા તે માથું મહેલાઈથી હાલે કિંવા છોકરૂં આડું આવેલું માન્ય પડે અગર વીરુ શરૂ થયા પછી બહુ જીજ્ઞ વખતમા પાણી વહી બને તો વસ્તિદેશના બધારણુમા કંઈ ખોડ છે એમ સમજવું વળી ગુહ્ય ભાગમા આગળી મૂકતા કંઈ કમણુ ગાંઠ અથવા મોઝા

જેવું અદરની ખાલુ માલમ પડે કિવા પૂઠના હાડકાને ઉપલો છેડો (કેડોડ તથા એ હાડકા વચ્ચેના ખુણો, જેનું વર્ણન પ્રથમ કરી ગયા તે) આગળીને સહેલાઈથી લાગે તો સમજવું કે કંઈ ખોડખાપણ છેજ

વળી સૂવાવડી જીને છતી મૃવાડી તેના થાપાની ઉપલી જડી કોર ઉપર એ પડશે એ ચાપડીના પૂઠા ઉભા મૂકી તે ખત્રે વચ્ચેનું અતર માપી જોતા અર્ધઆઠ ઇંચ કરતા કમી જણાય તો, અથવા

તે કોરને આગળે લાગે ઢેકા હોય છે તે એ ઢેકા વચ્ચેનું અતર દશ ઇંચ કરતા વધારે કે ઓછું હોય તો, અથવા

જીને તાલ છતી મૃવાડી જોતા એક થાપો ખીજા કરતા કંઈક વધો કપડી આવેલો માલમ પડે તો, અથવા

પેઢના કટણુ હાડકાવાળો ભાગ પશ્ચીની રાત્ર માકડ આગળ નિકળી આવેલો જણાય તો, અથવા

ખડકના ઢકા (જેનું વળન આપણે આગળ વાચી ગયા તે ખત્રે) વચ્ચેનું અંતર સાડાચાર, ઇંચ કરતા ઓછું હોય તો,

વસ્તિદેશના બધાગણુ મા કંઈ ખાડખાપડ છે એમ માનવું

આવી વખતે જગકે પળુ ઢીલ ન કરતા તુર્ત ડાક્ટરને ખોલાવી મગાવવા જોઈએ, નહિ તો જરૂર મા તથા ખાળકની જીંદગી જોખ-મમા આવી પડશે

જનનેન્દ્રિય — જીના ગુલ્લ ભાગેને આ નામ આપવામા આવેલું છે એ ભાગે પેકી કેટલાક શરીરની અંદરની ખાલુએ આવેલા છે અને ખાકીના ખુલ્લી આંખે દેખી શકાય છે પ્રથમના ભાગેને અદરના ભાગે અને પાછલાને બહારના ભાગે એવું નામ આપીશું

બહારના ભાગે — આ ભાગેને યોનિ કહે છે, તને એ ખાલુએ બહારે આવેલો હોય છે બહારના બે માંટા અને અદરના બે નહાના બહારના ઓઠો પેઢના નીચલા ભાગથી શરૂ થઈ પાછલી ખાલુએ અર્ધવર્તુલાકારમા જઈ ગુદાથી આશરે દોઢ ઇંચ આગલી ખાલુએ એકમેક સાથે જોડાઈ જાય છે ત્યાં આગળ એક ખારીક ચામડીનું પડ હોય છે આ પડ પહેલી સૂવાવડ વખતે અર્ધ અદરના ઓઠો બહારના ઓઠથી દકાઈ ગઈ

છે પરંતુ પહેલી સુવાવડ પછી તેમજ મોટી ઉમ્મર થયા બાદ બહાર નિકળી આવે છે એમના આગળી વડે છુટા પાડતા પ્રથમ આગલે ભાગે (મોટા એમના મૂળની નીચે) એક નાનો માસનો લોચો દેખાય છે તેની પાછળ નાનું છિદ્ર દેખાય છે તે પિશાબની નળીનું મો હોય છે એ છિદ્રની પાછળ એક ચીરા જેવું બાકુ હોય છે, તે યોનિમાર્ગનું મુખ હોય છે આ યોનિમુખ ઉપર કુવાની સ્ત્રીઓમાં એક ઝીણું પડદો હોય છે તે ઘણું ભાગે પહેલાજ સંયોગ વખતે નાશ પામ છે આ પડદો (યોનિ પટલ) કુવારી છદ્મીની એક નિશાની તરીકે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે પરંતુ ઘણીવાર તે જન્મથીજ હોતો નથી અને કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોવા છતાં પણ તે કાયમ રહે છે કોઈ કોઈ વાર વળી તે પડદો એના ચીવડ અને જડો હોય છે કે બાળક અવતરવામાં રોકાણ કરે છે અને તેથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે

પિશાબના છિદ્રની આસપાસ એક ઝીણી માસની કડી જેવું હોય છે તે ઉપરથી આગળી વડે તપાસતા છિદ્રનું સ્થાન સેહેજ પરખાઈ આવે છે એ છિદ્ર પિશાબની નળીનું મુખ છે એ નળી આશરે સવા બે ઇંચ લાંબી હોય છે અને લગભગ તદ્દન સીવી હોય છે કેટલીકવાર યોનિ માર્ગમાં બાળકનું માથું ઘણું વખત સકડાઈ રહે છે, તો પિશાબની નળી ઉપર દબાવું થવાથી તે રોકાઈ જાય છે, તેથી ત્રણી મૂકી કાઢવો પડે છે આ કામ દાયણુનું છે .

યોનિ મુખ અને ગુદા (મળદ્વાર) એ બંની વચ્ચેના આશરે દોઢ ઇંચ ખુલ્લી જગ્યા હોય છે તેને “વેગિનીયમ” કહે છે એ ભાગ સુવાવડ વખતે પુષ્કળ તણાઈ જાય છે અને ઘણીવાર ચીગાઈ પણ જાય છે

અંદરના ભાગો—તે નીચે મુજબ હોય છે —

- ૧ યોનિમાર્ગ
- ૨ ગર્ભાશય.
- ૩ અડનજિકા
૪. સ્ત્રી અડ.

યોનિમાર્ગ — એ યોનિ મુખથી શરૂ થઈ વાક ક્ષંત ઉપર જાય છે. ત્યાં તે થોડોક પહોળો થાય છે અને તેની અંદર ગર્ભાશયનું મુખ જડી દીધું હોય તેવી રીતે બેઠેલું માલમ પડે છે. એ માર્ગ ખરા પ્રદેશની માફકજ વાકઘાર હોય છે અને તે વાક કૌંસના આકારનો હોય છે એ માર્ગની બાજુએ પિશાબનો ટુકો હોય છે, અને પાછલી બાજુએ આતરડાનો નિચલો છેડો હોય છે. માર્ગના અંતરપડમા પુષ્કળ કરચલીઓ પડેલી હોય છે, તેથી સૂવાવડ વખતે માર્ગ અતિશય પહોળો થઈ શકે છે સૂવાવડી સ્ત્રીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે તો એ કરચલીઓને બહુ સલાખથી સાફ કરવી પડે છે કારણ, નહિ તો તેમાનો કંઈ મેલ શસ્ત્રોને લાગી ગર્ભાશયમા જવા પામે અને તેથી સૂવારોગ, વિષમ જવગ વગેરે દર્દો થવાનો બહુ મહત્ત્વ ગ્રહે યોનિ માર્ગની દિવાલો ઉપરાછાપરી સૂવાવડ થવાથી અગત્ય બીજા કારણોથી કેટલીકવાર દીલી પડી જાય છે, તેથી ગર્ભાશય બંધ થાય છે, એટલે તે અવયવ નીચે ઉતરી પડે છે અથવા બહાર નીકળી આવે છે એ ગર્ભાશય નીકળી આવે તો સાથે લાગે પિશાબનો ટુકો અને આતરડાનો નિચલો છેડો પણ એ સાથે આવે છે

ગર્ભાશય — એ એક વિસ્તારતી ગ્રમરૂપને આગળ તથા પાછળથી દાખી દીધું હોય અને જોવા આકાર થાય તેવા આકારનો અવયવ છે. તે ત્રણ ધંચ લાખો, બે ધંચ પહોળો અને એક ધંચ જડાઇમા હોય છે. પેટમા નિચલે ભાગે હાડકાનો ઢેકો હોય છે, તેની પાછળ પિશાબનો ટુકો હોય છે તે ટુકો ઉપર ગર્ભાશય જરાક વાકમા ગોઠવાયલો હોય છે ગર્ભાશયને ઉપલો ભાગ ગોળ અને પહોળો હોય છે નિચલો ભાગ સાકડો ગ્રન્થનની માફક નીકળી આવેલો હોય છે તેને કમળ અથવા પુલ કહે છે તે ભાગ આપણે વાચી ગયા તેમ યોનિમાર્ગના ઉપલા છેડામા ગોઠવાયલો હોય છે તે આશરે અડધા ધંચ લાખો હોય છે અને તેનું વલણ નિચલી અને પાછલી તરફ હોય છે યોનિ માર્ગમા આગળી મૂકી બેઠેલો તો એ પુલને નિચલે છેડે એક ચીરો આપણને માલમ પડે છે તેને પુલનું માં કહે છે સૂવાવડ વખતે આ પુલનું માં બીલે છે અને તે વાંટે બાજક ગર્ભાશયમાથી બહાર પડે છે. ગર્ભાશય

બડા રેશાવાળા માસના લોથાનો અનેલો હોય છે અને અદરથી પોલો હોય છે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આ રેશામા બહુ જલદી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી જન્મ જન્મ છોકરૂં પેટમા મોટુ થતુ જાય તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટા થતા બળ છે અને આખરે નવ મહિના પૂરા થયે સૂવાવડ વખતે એ રેશાઓ બેરથી સંકેતોવાઈને બાળકને જન્મ આપે છે. ગર્ભાશયની અદરનુ પોલાણ ત્રિકોણાકારે હોય છે અને તેને બેડુ ઉપલે છેડે અંડ-નળિકા અવીને મળે છે

અંડનળિકા.—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અડેકી આડી નળી આવેલી હોય છે તેને કહે છે આ નળિયાનો અદરનો છેડો ગર્ભાશયને ઉપલે ભાગે એક બાજુએ વળગેલો હોય છે અને બીજો છેડો ફાટા ફાટા વાળો હોય છે તે સ્ત્રી અંડને જઈને વળગેલો હોય છે

સ્ત્રી અંડ.—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ અડેકો આવેલો હોય છે. તે નાની અખોડ જેવડા હોય છે ને તેને કાપી બેતા અદર કોઈ કોઈ ઠેકાણે નાના ડુકાઓ જણાય છે આ ડુકાની અદર બહુ સૂક્ષ્મ છડાં હોય છે જન્મ આ છડા મોટા થતા બળ છે તેમ તેમ અંડની સપાટી ઉપર આવતા બળ છે પૂરેપૂરા મોટા થઇ ગયા કે તેની આસપાસનો ડુકો ડુટી જઈ તે અંડનળિકામા દાખલ થાય છે અને તે માર્ગે ગર્ભાશયમા જઈ પહોંચે છે

અટકાવ.—સ્ત્રી વેશે આવ્યા પછી સુમારે ૪૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેને દર મહિને ઋતુસ્રાવ થાય છે અને તે ઢેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે, આ સ્રાવને અટકાવ કહે છે તે ચાલુ રહે છે તે દરમ્યાન ઉપર જણાવેલાં છડા મોટા થઇ ગર્ભાશયમા દાખલ થતાં બળ છે આ અરસામા બે ગર્ભ રહ્યો તો છડામા અદ્ભુત ફેરફારો થઈ તેમાંથી છોકરૂં ઉત્પન્ન થાય છે બે ગર્ભ નથી રહેતો તો છડા મરી જઈ સ્રાવની સાથે બહાર પડી બળ છે આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે, ઋતુસ્રાવ શ્રતા પહેલા અથવા થયા પછીના થોડા દહાડામા ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બૂદા બૂદા હોવામા હવામાન પ્રમાણ બૂદી બૂદી ઉપર અટકાવ આવવો શક થાય છે. આપણો હેશ ગરમ હોવાને કારણે ઘણીવાર

૧૧-૧૨ વર્ષની ઉમ્મરેજ શરૂઆત થાય છે થડા દેશોમાં ૧૫-૧૬ વર્ષ સુધી તે દેખાવ દેતો નથી હિન્દુ લોકોમાં હજી કેટલેક દરજ્જે એવું માનવામાં આવે છે કે, અટકાવ આવેલા શરૂ થાય એટલે સ્ત્રી, વેશે આવી ચૂકી અને સમાગ્ના હક ભોગવવા લાયકની થઈ, પરંતુ તેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે અટકાવ એ ફક્ત જીવાની શરૂ થવાની નિશાની છે અને ત્યાર પછી ૪ થી ૬ વર્ષે પુખ્ત યુવાવસ્થા આવે છે, એટલે આપણા દેશમાં ૧૬ થી ૧૮ વર્ષ સુધી ખરેખર પરણવા લાયક થાય છે એ ઉમ્મર પહેલાં પગલાવવાથી વસ્તિદેશના હાડકાનો જોવા જોઈએ તેવા ઉધરભાવ ન થયેલા હોવાથી સૂવાવડ વખતે કાતો અતિ શય કષ્ટ થાય છે, કાતો છોકરૂં મૂંએલું અવતરે છે કે કાતો અતિશય નળણુ અને નહાણુ પેદા થાય છે માટે સુગ માખાપોની આધન કરજ છે કે, પોતાની દિકરીઓને પુખ્ત વય થતા પહેલાં પગલાવવીજ નહિ. આપણા દેશમાં એલાદ દિનપર દિન નળણી થતી જાય છે, તેનું મૂળ કારણ આજ છે “જલદી પરણુ જલદી મરણુ” એ શબ્દો ગોખી ગાખવા જેજ છે, માટે જો પોતાના દેશનું તથા પોતાના ટોળાનું અને પોતાની એલાદનું ભલું ધરિછતા હોય તેમણે સર્વેએ પોતાની બાળકીઓને પુખ્ત વયે આવ્યા મિવાય કદી પરણાવવી નહિ શ્રીમત સયાજીરાવ મહારાજે જે હેતુથી બાળલગ્ન અટકાવવાનો કાયદો કર્યો છે તે ઘણુંજ સ્તુત્ય છે, જેમ આ ઉપગ્રી સર્વેની ખાત્રી થશે તેઓ નામદારે પોતાના લોકોનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કમવાના ધરિદા-થીજ આવું પગલું ભર્યું છે

જેમ નહાની વયે સસારમાં જન્મી સાડુ નથી તેમ વળી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી પણ નુકસાન થાય છે ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી પરણવાથી અદરના તથા બહાગના નરમ ભાગો જોવા જોઈએ તેટલા મહેંદાઈથી બે ચાઇ શકતા નથી અને તેથી પણ સૂવાવડ વખતે અતિ-શય વેદના થાય છે વળી એટલી મોટી ઉમ્મર સુધી ન પરણવાથી એક મોટો ગેરફાયદો એ થાય છે કે પોતે ઘરડા થાય તોપણ પોતાના છોકરાઓ ઉમ્મરે પુગતા નથી અને તેથી ઘડપણમાં તેમને જોઈએ તેટલો આ-ધાર તેઓ તરફથી મળી શકતો નથી માટે જે લોકોમાં આવી રીત ઘાખજ

થઈ હોય તેમાં પણ માખાપોએ પોતાના ખચાઓને લાયક વધે પરણી જવા શીખામણ આપવી ઘટે છે

આપણે ઉપર કહી ગયા કે, ગરમ દેશોમાં અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે પણ એ સિવાય બીજા કેટલાક કાણ્ણથી પણ આવુજ પરિણામ આવે છે. આજસુ એયાસી જીદગી ગુજારવાથી, પ્યારના કિસ્સા કહાણી વાચવાથી અથવા તેવીજ વાતો સામળવાથી થતી અઘટિત મનની ઉશ્કેરણીથી, મોડી રાતો સુધી જીભગરો કરવાથી, ખડુ મશાલેદાર ખોરાક ખાવાથી તેમજ દારૂ પીવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ વહેલી થાય છે એજ કારણોને લીધે તવજર લોકોની દિકરીઓના ખાખતમાં આવેા પ્રકાર વહેલો અને છે ગરીબ વર્ગની છોડીઓ મહેનતમાં પોતાનું શરીર રગડે છે તથા સાદો સુતરો ખોરાક ખાય છે તેમજ તેઓના મનની હાલત ઉશ્કેરાવાને સાધનો હોતા નથી તેથી તેઓ વધારે મજબૂત અને સાગ ખાધાની નિવડે છે અને તેઓ દૂર પણ વધારે મોટી વયે ખેસે છે

ગર્ભ ધારણ થયો એટલે અટકાવ ખધ થાય છે તેમજ વળી નહાના ખાળકને ધવરાવતી માતામાં પણ તે ખધજ હોય છે શરીર ઘસાઇ પીસાઇ જાય અથવા નખજી પડી જાય એવા રોગોથી પણ એવુજ પરિણામ આવે છે. મુખ્યત્વે કરી ક્ષયરોગમાં એ પ્રકાર જીવામાં આવે છે એ રોગમાં અટકાવ ખધ થાય એ ઘણી ખોટી નીશાની મનાય છે માટે નખજા ખાધાવાળી સ્ત્રીઓએ ન પરણવામાંજ ઉહાપણ સમાયડું છે

ઋતુસ્રાવ શરૂઆતમાં જરા કાળાશ પડતો હોય છે પણ બીજી ત્રીજી દિવસે તે તદ્દન રાતા રંગનો અને પ્રવાહી જેવો હોય છે જેમ આપણા શરીરમાંનું બીજી લોહી ખહારની હવા લાગતાજ ખંધાઇ જાય છે તેમ આ સ્રાવના ગડકા ખાઝી જતા નથી એ કંઈ કારણથી તેમ થયું તો સ્ત્રીને અતિશય દર્દ થાય છે કોઈ સ્ત્રીને આવો ખંધાઇ જતા ગડકા જેવો સ્રાવ થાય તો તેને ગર્ભ ધારણ થઈ શકતોજ નથી, માટે આવી વખતે ડાક્ટરની સલાહ લઇ યોગ્ય ઇલાજ કરવાની જરૂર છે આપણે ઉપર કહી ગયા કે, પોતાના ખાળકને ધરાવનારી માતામાં અટકાવ ખધ થાય છે પણ હમેશાજ તેમ બનતું નથી કોઈકને વહેલો સ્રાવ આવે છે. કંણુક લોકોનું એવું માનવું હોય છે કે, ધવરાવનારી

સીને અટકાવ આવવાથી તેનું દૂધ વધારે ચોખ્ખું અને મીઠું હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ઉલટું, તે સ્ત્રી અટકાવને લીધે વધારે નખળી થવાથી તેનું દૂધ પણ ઓછી મીઠાશવાળું અને ઓછું સ્વચ્છ બને છે માટે આપણને ઠઠાય ખરચા માટે ધવાડનાગી આયા રાખવી પડે તો પહેલા સાત આઠ મહિનાની મુદતમાં દૂર ન બેસે એવી જ સ્ત્રીને પસંદ કરવી.

અટકાવ દરમિયાન કોઈ પણ જાતની સખત કસરત કરવાથી, ખરકવાળું ખીણું પીધાથી અથવા લેમોનેડ કે એવીજ કંઈ ખટાશવાળી વસ્તુ પીધામા લેવાથી તેમજ ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અગર ઠંડા પાણીમાં પગ ધોળી રાખવાથી નુકસાન થાય છે અટકાવમા કોઈ પણ રીતે દરદ થતું હોય તો ઘણું કરી તે સ્ત્રીને ગભીર રહેતો નથી અને ઠઠાય તે ગભીરવતી થાય તો ખડું કરી થોડા વખતમા તેને અધૂરે છોકરૂ જવાનો ખડું સંભવ રહે છે કેટલાક લોકો આવી વખતે ઉઘ લાવવાને માટે અથવા દર્દ નગમ પાડવા સાડા દાડા આપે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી ખોટી આદત પડે છે ને નુકસાન થાય છે

કેટલીવાર જુવાન છોડીઓ ફીક્કા હોઠની તથા ઘોળા પૂણી જવા ચહેગની દેખાય છે તેઓને કાંઈ કામ કરવા ગમતું નથી અને જાણે મુડદાલ જવો હાલસાલ કરે છે જરાક પણ કામ કરતા થાકી જાય છે અને એક દાદગ પણ ચઢતા હાકી જાય છે નેઓને વખતે ફેર આવી જાય છે અને ઠઠાય ખેંશુદ્ધ પણ થઈ પડે છે આ સઘળાનું કારણ અટકાવનું અનિયમિતપણું હોય છે આવી સ્ત્રીઓને કાતો ખીલકુલ આવ આવતો નથી કે કાળો તે અતિશય આવે છે માટે આવે વખતે તેમની માતાઓની કગજ છે કે ખનતી ઉતાવળે ડાકટરની સલાહ લેવી. આવે વખતે ઘણીવાર એવું બને છે કે, ડાકટરની સલાહ નથી લેવામા આવતી તો તે સ્ત્રીને હિસ્ટિરિયા લાગુ પડે છે, તેના હાથ પગ તણામ ખેંચાઈ જાય છે, જડણુ ખીડાઈ જાય છે, તેની છાતી ઉપર ડુંથો ખાંડી જતો હોય તેમ તેને થયા કરે છે, તે ગુગળાઈ જતી હોય એવું જણાય છે અને આખરે ખેંશુદ્ધ થઈ જાય છે

પહેલાં પહેલાં અટકાવ આવતાં પહેલાં કેટલીક નિશાની દેખાય

છે. કાચપગ હીલા પડી જવાની શરીરમાં એક પ્રકારની સુસ્તી આવવાની, પેટમાં ધીમી ધીમી કળતર થવાની, કમ્બરમાં કંઈ ખેંચાણ થવાની અથવા તે ઉપર જાણે કંઈ ભાર પડવાની ફરિયાદ કરવામાં આવે છે. આખના નીચે કાળા ચકરડા પડી ગયેલા દેખાય છે અટકાવ શરૂ થયા પછી એ નિશાનીઓ નાબૂદ થઈ જાય છે, ત્યારબાદ તે છોકરીના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે તેનું અગ વધારે ભરાયલું અને ઘાટ ઘટમ વધારે ગોળ દેખાય છે થાપામાથી વધારે પડોળી દેખાય છે શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં ચરબી વધતી આછી એકઠી થાય છે તેની છાતી ખીલે છે અને સ્વભાવે તે વધારે શરમાળ થાય છે તેની રીતભાત બદલાઈ જઈ આસપાસનાઓ સાથે પ્રથમ જોડતરી છુટથી તે ભેગાતી નથી

સુમારે ૪૫ વર્ષની ઉંમરે અટકાવ બંધ થાય છે, એટલે તે ઉંમર પછી ઘણું કરી ગર્ભ ધાવણ થતો નથી, પરંતુ કોઈ કોઈ વાર ૫૪ વર્ષ સુધીની ઉંમરે છોકરો થવાના દાખલા અને છે અટકાવ તદ્દન બંધ થવાથી અગાઉ થોડા મહિના સુધી તે અનિયમિત વખતે આવે છે અથવા અનિયમિત ગ્રથામાં પડે છે આવી વખતે ઘણીવાર ઓનું અગ ફેલાઈ તે બહુ જડી થઈ જાય છે, તેના આહાર વધે છે અને કેટલીકવાર પોતાને ગર્ભ રહ્યો એવું તે માને છે. તેને શરીરમાં ટેક ટેકાણે શૂળ માગે છે ઘડીકમ. માથામાં આગલે ભાગે તો ઘડીકમાં પાછલે ભાગે, વળી ટેકક વાર કમ્બરમાં તો કોઈકવાર આખમાં દરદ થઈ આવે છે તેની છાતીમાં પુષ્કળ ધબકાગ (હુકલિલ) થાય છે અને તેના મોઢા ગરદન ઉપર લોહી ધાઈ આવે છે કેટલીકવાર પોતે ગાડી થઈ ગઈ એવું તે માને છે તેના થાન (સ્તનો) માં દરદ થઈ આવે છે અથવા ગાઠા બાઝી જાય છે. પેટમાં વાયુ થઈ આવી ઘડીકમાં ડાબી તો ઘડીકમાં જમણી બાજુએ શૂળ મારે છે તેની નસકોરી કેટલીકવાર ફૂટે છે તેના શરીર ઉપર ચાઠા નીકળી આવે છે. ઘડીકમાં તેનું અગ ગરમ અને લાલ થઈ આવે છે તો ઘડીકમાં ફિફ્ફુ પડી જઈ પરસેવાથી ગરકાવ થઈ જાય છે. તેને મસાનો વ્યગ્રિધિ હોય તો તે મસા દુઝે છે. આવે વખતે ડાક્ટરની સલાહ લેવાની બહુ જરૂરિયાત છે. નસકોરી ફુટી હોય અથવા મસા દુઝતા હોય તો તે લોહી

એકદમ બંધ કરવા કેસિસ કરવી નહિ, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ, વળી એ ઉમ્મરે સ્ત્રીને કંઈ ને કંઈ ભયકર રોગ થવાનો સંભવ ગ્રહ છે, માટે જે સ્ત્રીઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે ઉપર દર્શાવ્યા પૈકી કાંઈ નિશાનીઓ માલમ પડે અથવા કોઈ રીતે પોતે હેરાન થાય તો તુર્ત ડાક્ટરની સલાહ લેવી આ પ્રસંગે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ દારૂને દવા તરીકે લે છે પણ તે બહુ મોટી ભૂલ છે તેથી ઘણું નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી

—૪૪—

પ્રકરણ ૨ જી.

—૪૫—

પૂરા મહિનાનાં છોકરાં બદલ ૨૬ હકીકત.

પૂરા મહિનાના ગર્ભની બનાવટમાં નિચની ચીજો હોય છે.—

૧. છોકરું

૨ ગર્ભજળ

૩ ગર્ભ પટલ (તશિયો)

૪. ઔર

૧ છોકરું — સાધારણ કદની, પુખ્ત જીવાનીવાળી અને તનદુરસ્ત માતાનું છોકરું આપણા દેશમાં ઘણું કરી વજનમાં પાંચથી છ રતલ હોય છે અને લાખાઈમાં આશરે અરાઢ ઇંચ હોય છે યુરોપિયન લોકોના છોકરાઓ સરામરીમાં વજનમાં સાડા છ રતલ અને લાખાઈમાં વીસ ઇંચ હોય છે પણ ઘણી વાગ વજન અને લાખાઈ બન્નેમાં બહુ વધઘટ હોય છે જૂઠા જૂઠા લાખનારાઓએ અવલોકન કરી જૂઠી જૂઠી હકીકત જણાવી છે એક વિદ્વાન ડાક્ટરે ત્રણ હજાર બરીય છોકરાઓને જન્મતી વખતે તોળી જોયા હતાં તેમાંનું એકજ ફક્ત દશ રતલનું તેને માલમ પડયું બીજા એક દાક્ટર, ૧૬૬ શેરના છોકરાનો દાખલો ટાકી ગયા છે એક બાળક આઠ આંવેલું તેને ફેરવીને બહા! કાઢતા તેનું વજન અરાઢ રતલનું અને લાખાઈ સાડી પચીસ ઇંચની

જણાઈ હતી એક ચોથા દાખલા વળી એકની જ ગતલના બાળકનો નોંધાયો છે આવા બાળે વળનના છોકરાઓ ઘણું કરી મૂએલા જન્મે છે કારણ, તેમની ઉપર ગુચ્છ લાગેનું બહુ દખાણુ થાય છે અને તેમની પ્રસૂતિ થવામા સ્વાભાવિક રીતે બહુજ વાગ લાગે છે અમેરિકના ઓહાઇઓ નામના શહેરમા કેપ્ટન બેટમ નામનો માતા કુટ સાત ઇંચનો એક માણસ હતો તેની સ્ત્રી પણ તેના જની જ બદકે તેના કરવા સાત કુટ નવ ઇંચની હતી આ બાઇને પહેલુ છોકરૂ થયુ તે વર્ષનમાં ઓગણીસ રતલ હતુ અને બીજુ પોણી ચાવીશ ગતલના વજનનું અને લબાઇમાં ત્રીસ ઇંચ હતુ આ બીજા છોકરાને જન્મ આપવાને માટે દાકતરને જવડો બેઇએ તેવડો માટેા ચિપીઓ મળી શક્યો નહોં તેથી તે બાળક મૂએલું અવતર્યું હતુ અમેરિકમા ફિલાડેલ્ફિયા શહેરમાં પૂરા મહિનાના કેટલાક બાળકો જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર વજનમા હતા અને તેઓ હજુ જીવે છે “ પીનીઅમ બેબી ” નામનુ એક બાળક જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર અને એક અંધાળ વજનમા હતુ.

છોકરી કરતાં છોકરાનુ વજન તેમજ કદ સામાન્ય રીતે, જન્મતી વખતેજ વધારે હોય છે સીમ્પસન નામના દાકતરે એવી ગણતરી કાઢી છે કે, ઓ છોકરાની તપાસ કરતા તેને એવુ માલુમ પડયુ હતુ કે છોકરીઓ કરતા છોકરાઓ સરાસરી અરછેગ નવટાક જટલા વજનમા વધારે હતા અને સરાસરી અર્ધી ઇંચ લબાઇમા હતા

બાળક જન્મે તે વખતે તેના શરીર ઉપર અતિશય ચીકણુ, મજબૂત વળગી રહે એવુ સંકેદ પડ હોય છે અને તેથી તેની પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી મદદ થઇ પડે છે તેના માથા ઉપર લાખા કાળા વાળ હોય છે તે જન્મ થયા પછી થોડા વખતમા ખરી જાય છે અથવા તેમનો રંગ બદલાઇ જાય છે વળી જન્મતી વખતે છોકરાની આખ ઘણું કરી સારું ભરમના જેવા જરાક ભૂરા રંગની હોય છે થોડા દિવસ થયા પછીજ તેમા બીજો રંગ બદલાય છે અને પછી તે કાચમ રહે છે

બાળકને સાથી અત્યનો લાગ તેનુ માથુ છે. કાગણુ કે જે સત્તાણુ વેળા પહેલા જન્મ તેનો થાય છે બાકીના ત્રણ ટકામા બાળક કા તો ફલાં કે કા તો પગ પહેલા જન્મે છે

જમ એક મોટા માણસના માથાના હાડકા એકમેક સાથે મજબૂત બોંડાઈ જઈ એક કઠણ ગુમખા બનેલા હોય છે, તેમ તુર્તના જન્મેલા બાળકના હોતુ નથી તેના માથાના હાડકા એક બીજા સાથે એકાદ ખારીક પડદાવડે અથવા કુચી (નાક કે કાન જેવા કુચા હાડકાની) માર્ફત બોંડાયલા હોય છે આ ઇશ્વરની એક મોટી કરામત છે કારણ, તેને લીધે પ્રસૂતિ વખતે તે હાડકા ગમે તેમ એક ઉપર ચઢી જઈ માથુ નહાતુ થઈ વસ્તિદેશને બધખેસના આકાગ્નુ થઈ શકે છે અને પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી સુગમતા થઈ પડે છે આ હીલચાલ કક્ત માથાના તાલ-કાવાળ ભાગના હાડકામાજ થઈ શકે છે ખોપરીના નીચલા ભાગના તથા ચહેરાના હાડકા તે એક બીજા સાથે મજબૂત બોંડાયલાજ હોય છે, માટે માથા ઉપર થતા દબાણથી તેમને કંઈ નુકસાન થઈ શકતુ નથી.

તુર્તના જન્મેલા બાળકના માથા ઉપર આપણુ હાથ ફગવી તપાસીશું તો તે હાડકાની વચ્ચે એક આગળ અને એક પાછળ એમ બે ખાડા આપણને માલમ પડશે અને એ બે ખાડાની વચ્ચેમા એક ઉભી જરાક પહોળી લીટી જેવું આપણને લાગશે આગલો ખાડો મોટો હોઈ ગમવાના પાનાની ઘાઠડી (ડાયમંડ) ના આકારને જણાશે અને પાછલો ખાડો નહોનો અને ત્રિકોણાકારનો લાગશે, આ ખાડાઓનો એક મોટો ઉપયોગ એ થાય છે કે નુવાવડ વખતે દાડતર કે કોઈ ચોનીમાર્ગમા આગળા મૂકી મસ્તક પરીક્ષા કરે છે, ત્યારે આ ખાડાઓની સ્થિતિ ઉપરથી તેમને બાળક ખગ પ્રદેશમા કયો અવસ્થામા ગોઠવાયલુ છે તે સમજાય છે પહેલો ખાડો એટલો મોટો હોય છે કે તેમા એક અધીર રૂપિયો મૂકી શકાય પાછલો ખાડો કક્ત આપણી આગળીનુ ટેરવું સમાય એવડો હોય છે પ્રસૂતિ વખતે ઘણુ ભાગે યનિમા આગળી મૂકી પરીક્ષા કરતા આ પાછલો ખાડો આપણને પહેલો માલમ પડે છે બાળક જમ જમ મોટુ થતુ જાય છે તેમ તેમ આ ખાડો નહોના થતા થઈ છેવટે તદ્દન પૂગઈ જાય છે તે ઉપર હાથ મૂકી જોતા આપણને ધબકાગ માલમ પડે છે તે ભજમા, હુદયના ધબકારાથી લોહીના મેળ આવવાને લીધે થાય છે

તુર્તાના જન્મે । ખાળકનું માથું લખાઇમા તરાસરી સાડાચાગ
 ઇચ અને પહોળાઇમા પોણાચાર ઇચ હોય છે ખોપરીના પાછલા
 ભાગ ઉપર વચ્ચમા ઢેકો હોય છે. ત્યાંથી હડપચી સુધી સીધા લીટીમા
 માપ લેતા સવાપાચથી સાડાપાચ ઇચ થાય છે તેજ ઢેકાથી કપાળના
 મધ્ય ખિંદુ સુધી માપતા તરાસરી લખાઇ સાડાચારથી પાચ ઇચ હોય
 છે. કાનની ઉપર બેજ ખાણુએ બે ઢેકા હોય છે, તે જન્મે વચ્ચેની
 પહોળાઇ પોણાચારથી ચાર ઇચ હોય છે અને બેકે લમણા વચ્ચેની
 પહોળાઇ સાડાત્રણ ઇચની હોય છે પ્રતિ બહુ લખાય ત્યારે ચતા
 દખાણુથી આ માપેમા કેટલોક ફેર પડી જાય છે દાખલા તરીકે પાછલા
 ઢેકાથી હડપચી સુધીના માપમા તેમજ તે ઢેકાથી કપાળ સુધીના ભાગમા
 અઢેક ઇચ સુધી વધારો થઇ જાય છે અને કાન ઉપરના બેકે ઢેકા
 વચ્ચેનું માપ અર્ધો ઇચ ઓછું થઇ જાય છે ખગડાની કરોડ ઉપર
 ખાળકનું માથું એક આખા કુડાળાના ચે થા ભાગ સુધી જમણી કે
 ડાબી ખાણુએ ફરી શકે છે મોટી ઉમ્મરે તેટલું બધું ફરી શકતું નથી
 ઘણા ખાળકોના માથાના માપ લેતા એમ માનિત થયું છે કે છોક-
 રીએ કરતાં છોકરાએના માથા ઘેરાવામા આશરે અર્ધો ઇચ હોય
 છે અને તે ભાગના હાડકા જગક વધારે કઠણુ થયેલા હોય છે આજ
 કારણને કીધે વધારે છોકરા મૂએલા જન્મે છે અને છોકરાએને જન્મ
 આપ્યો હોય એવી માતાએમા મરણનું પ્રમાણુ વધારે હોય છે

જન્મ લોકો વધારે શીખેલા અને સુધરેલા હોય તેમ તેમના છોકરા-
 એના માથાં કદમા વધારે મોટા હોય એ વાત ન લખિત છે. વળી
 શાક્તસ હંચી જતોમા, ખીજી હલકી વર્ણો કરતા માથાનું કદ પ્રમાણુમાં
 મોટું હોય છે

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ને કડે ૯૭ ટકા માથું નીચે હોય
 છે તેનું કારણુ એ છે કે ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ સૌથી પહોળો છે
 અને નીચેનો કમળ આગળનો ભાગ સૌથી માંકડો છે ખાળકના કુચ-
 વાળો ભાગ સૌથી પહોળો હોવાથી તે ઉપર (ગર્ભાશયના પહોળા
 ભાગમાં) રહે છે અને માથાનો ભાગ સૌથી સ્કાકડો હોવાથી નીચે રહે
 છે વળી ખાળકના ખીજા સર્વે અવયવો ગર્ભાશયમા એવી તરકીબથી

ગોઠવાઇ જાય છે કે તેને માટે જન્મ અને તેમ થોડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે ખાળક ખરડામાંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને બધે બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. બન્ને કળાઇના ભાગ ભુજની ઉપર વળી જઈ એક હાથના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે તેની જગા પેટ તરફ વળેલી હોઇ તેના પગના નળા તેની જગ તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીઓ સામી બાજુના ટેટા (પીડી)તરફ વળેલી હોય છે નાળતો ભુજ અને જગની વચ્ચે દબાય નહીં એવી રીતે આવેલા હોય છે

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફક્ત પ્રમૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરું એકદમ ગોલાટ માગી ફરી જાય છે તેથી એમ અને છે પણ તે ખોટું છે ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ આઠ મહિનામાં માથું હમેશા નીચું જાય છે કેટલાક દાખલાઓમાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાકતરે એવી ગણતરી કરી છે કે સાતમ મહિને જીવતું છોકરું પેદા થાય એવા દાખલાઓમાં સેકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હોય છે વળી બીજા એક દાકતરે તપાસ કરી એવી ગણતરી કાઢી છે કે સેકડે ૫૭ ટકા જેટલા દાખલાઓમાં છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં ગર્ભની સ્થિતિમાં કંઈ ફેરફાર થતો નથી એટલે છક્રે મહિને માથું નીચું હોય તો તે નીચું રહે છે બાકીના ૪૩ ટકામાં તેની સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે

આવા ફેરફાર ઘણું કરી એકથી વધારે છોકરા થયા હોય તેવી સ્ત્રીઓમાં ઘણોવાર અને છે અને એવી વખતે બહુ કરી છોકરું આડું હોય તે સંધુ થઇ જાય છે આમ થવાના કારણ બહુ કરી બે હોય છે એક તો ગર્ભાશયની નિવાલોની ઢીલાશ અને બીજું ગર્ભજળને અતિશય માટો જથ્થો

૨ તથા ૩ ગર્ભજળ તથા તશિયો — છોકરું પેટમાં હોય છે ત્યારે તેની આમપાસ ઝીણા પડદાની એક કોથળી હોય છે તેને તશિયો કહે છે આ કોથળીમાં આશરે અઢીથી પાંચ શેર જેટલું પાણી ભરેલું હોય છે, તેને ગર્ભજળ કહે છે આ પાણીમાં છોકરું હમેશા તગતુ

હોય છે તેથી ગર્ભાશયને કંઈ અડતા અથવા લાગતા છોકરાને ધન પહોંચી શકતી નથી એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભવતી હાલતમા તેમજ સ્વા-વડ વખતે જ્યારે ગર્ભાશય સંકોચાય છે ત્યારે બાળક ઉપર અઘટિત દબાણ થતું નથી.

આ ગર્ભજળ તે બાળકની પિશાબ છે એવું કેટલાક લોકો માને છે પણ તે માનવું બહુ ભરેલું છે. બાળક જન્મ્યા પછીજ તેને નિય-મિત ગીતે ઘણું પિશાબ થાય છે જન્મતા પહેલાં તો બહુજ ઓછું પિશાબ થાય છે અને તે કોઈ કોઈવાર ગર્ભજળ સાથે મળી પણ જાય છે પરંતુ બહુજ ગર્ભજળ પિશાબનું બનેલું હોતું નથી.

પ્રસૂતિ વખતે જમ જમ ફુલનું મ્હોં ખીલતું જાય છે તેમ તેમ તે ફુલ પુરેપુરું ખીલી રહ્યું એટલે તે કુટી જાય છે કોઈવાર કંઈ કારણથી તશિયો એકદમ કુટી જઈ પાણી વડી જાય છે તો પછી ફુલનું મ્હોં ખરાબર જોઈએ તેટલું ખીલી શકતું નથી અને તેથી પ્રસૂતિમા બહુ દીલ થાય છે.

કોઈ કોઈવાર વળી તેથી ઉલટોજ પ્રકાર બને છે અને ઉપરા-છાપરી જંગમા વીંજુ આવવાથી તશિયો કુટ્યા વગર બાળક ગર્ભ-પટલમા વીટાયતું એમને એમ ખહાર આવે છે આવી વખતે હુશિયારી ગળી એકદમ તશિયો ફેડી નાખવો એટલે બાળક રડવા માંડી દમ લેશે.

૪ ઔર — ગર્ભસ્થાનમા બાળક જ્યાં સુધી હોય ત્યાં સુધી તેને પુષ્ટિ આપનાર અવયવ તે આ છે પૂરા મહિનાનું છોકરું થાય ત્યારે તે અવયવ અપટા ગોળ આકારનો જડો લોચા જેવો હોય છે. તે વજનમા આશરે એક રતલ જેટલો થાય છે અને વચ્ચોવચ્ચમાંથી સવા ધંચ જડો હોઈ કોર તરફ જતા પાતળો થતો જઈ કોર એટલી ખારોકે થઈ જાય છે કે તે તશિયાના પડદા સાથે મળી જાય છે અંદરની બાજુએ તે સુવાળો હોય છે અને તેની ઉપર ગર્ભપટલનું એક પડ ફરી વળેલું હોય છે પોતાની ખહારની બાજુએથી તે ગર્ભાશયને વળગેલો હોય છે અને ખગળઅડો તથા ગાઠાગાઠાવાળો દેખાય છે તેની વચ્ચોવચ્ચમાંથી નાળ નીકળે છે ઔર ઘણું ભાગે નસો તથા કાળી શિરાઓની બનેલી છે, તેમાંથી માવા શરીરમાનું લોહી બાળકના શરીરમા નાળવાટે જઈ તેને ખોરાક પૂરો પાડે છે વળી તે બચ્ચાના ફેંફલાનું કામ પણ બજાવે છે, માટે કોઈ વેળા કંઈ કારણને લીધે નાળ ઉપર દબાણ થાય

છે અને બાળકને હોહી પહોંચતુ નથી તો તે દમ લેવા માટે ડસકા ખાય છે અને જો તે દખાણુ આનુ રહ્યુ તો બાળક ગુગળાઈ ગયેલુ જન્મે છે તથા તેનો દમ ચાલુ કરવામા ઘણી અણુચણુ પડે છે વખતે તેનો દમ ચાલુ થઈ શકતોજ નથી અને તેથી તે મરી જાય છે

બાળક જન્મે ત્યા સુધી તેના કેંદ્રસા કામ કરી શકતા નથી તેથી તેનુ હોહી આપણા હોહીની માફક શ્વાસોશ્વાસની માફતે શુદ્ધ થતુ નથી. તે શુદ્ધિ આ અવયવ (ઔર)માજ થાય છે આમ થવાને માટે કુદરતે એવી યુક્તિ કરી છે કે બાળકનો જન્મ થાય ત્યા સુધી તેના હૃદયનુ બધારણુ એવુ કરેલુ હોય છે કે ચાખુ હોહી આખા શરીરમા ફરી કેંદ્રસા તરફ ન જતા પાછુ મેલુ થઈને ઔર તરફજ વળે છે જન્મ થતાજ બાળક ગડવા માટે છે તેથી તેમા હવા દાખલ થાય છે, અને તેમ થવાની સાથેજ હૃદયના તથા તેને લગતી નસોના બધારણુમા ચાક્કસ ફેરફારો થઈ હૃદયમાનુ હોહી કેંદ્રસા તરફ જવા માટે છે તથા ઔર તરફ પાછુ વળતુ અટકે છે

૫ નાળ — એ ઔરની વચ્ચેવચ્ચમાથી નીકળી બાળકની કુટી સાથે જઈને વળગેલા હોય છે તેની અંદર બાળકને ખોરાક સાફ હોહી પહોંચાડવાની ધોરી નસો અને તેમાથી મેલવાળુ હોહી પાછુ લાવનારી કાળી શિગઓ આવેલી હોય છે તે લખાઈમા આશરે ખાવીસ ઇંચ હોય છે બાળક જન્મ્યા પછી તે દમ લેવાનુ શરૂ કરે છે, તેથી નાળની અંદરની નસો તથા શિગઓ ધીમે ધીમે પૂરાઈ જાય છે અને નાળ ચૂકાઈ જઈ પાચમે કે છઠ્ઠે દિવસે ઘણુ કરી ખરી પડે છે દશમે ખારમં દિવસે કુટી પણ તદન સૂકાય જઈ નાળની ત્યા કંઈ નિશાની પણ રહેતી નથી

૧ જ ઠેકાણે અધુરે મહિનાના બાળકના દેખાવમાં જૂહી જૂહી તે ગુ ગુ કેરકાર થાય છે તે ખતાવતુ યોગ્ય ધોરી તે નીચે આપ-
તે છે એ જાણવાથી ઠેકલે મહિને છોકરૂ અધુરૂ ગયુ તે
પાય કે અને તેથી બીજી સૂવાવડ વખતે કયે મહિને ખરેખરી
સલાખ લેવા જોઈએ તે જાણી શકાય છે

પહેલે મહિને, સ્ત્રી અડમાથી અડનળિકા માફતે આવેલુ એકાદ ઇંડુ

ગભીરશયમા આવી, ગભીર હે છે તે વખતે, શરૂઆતમાં તો તે ફક્ત નાના “જૂલી” જેવા લોચા માફક જ હોય છે, અને તેમાં કંઈ જૂદા જૂદા ભાગો છૂટા દેખાતા નથી, પણ આશરે ચાર અઠવાડિયાની મુદત પછી તે ઇંડુ કદમાં વધી કબૂતરના ઇંડા જેવો એક પારદર્શક પાણીથી ભરેલો ડુકો થાય છે અને તે પાણીમાં, એક આશરે અર્ધો ઇંચ લાંબો, એક “ડબલ બીન” ના બીજ જેવો સફેદ પદાર્થ હોય છે તેના આકાર સર્પના જેવો હોય છે, અને વજન આસરે વીસ ગ્રેમ હોય છે.

બીજ મહિનાની, આખરે ઉપર કહેલો પારદર્શક ડુકો મોટો થઈ મરઘીના ઇંડા જેવો થાય છે અને તેની સપાટી ઉપર હાથ ફેરવી જોતા તે ખરખરોડો અને ખરછટ લાગે છે તેની અંદરનો સફેદ ફાણો એક ઇંચ કરતાં પણ લાંબાઈમાં વધેલો હોય છે અને તેની અંદર માથાના ભાગ તરફ બે આખને ઠેકાણે બે કાળા ટપકા દેખાય છે તથા ચારે અવયવો એક કળીની માફક તેમાંથી ફુટતા જણાય છે ત્રાંક, હોઠ તથા પોપચા બનવાની શરૂઆત થાય છે અને ગુફાને ઠેકાણે એક કાળુ ટપકુ દેખાય છે.

ત્રીજો મહિનો, ડુકો વધી એક નારંગી જેવો થાય છે અને તેની ઉપરનું ખરછટપણું નીકળી જઈ ચાર બનવાની શરૂઆત થાય છે આ વખતે ગભીની લંબાઈ આશરે ત્રણ ઇંચ અને વજન આશરે સાડાસાત રૂપિયા ભાર હોય છે અવયવો તદ્દન જૂદા જૂદા દેખાય છે પરંતુ જાતિ (છોકરો કે છોકરી) જાણખી શકાતી નથી પોપચા તથા હોઠ વળગેલા હોય છે પૂછડી જેવો ભાગ હોય છે તેના કમ્તા પગ લંબાઈમાં વધારે હોય છે.

ચોથો મહિનો, ગભીની લંબાઈ આશરે સાડાપાંચ ઇંચ અને વજન આશરે અર્ધો રતલ હોય છે તેની જાતિ જાણખી શકાય છે શરીર ઉપર કંઈ ચીકણો પદાર્થ હોતો નથી નખ આવવાની શરૂઆત થાય છે માથા ઉપર રૂવાટી હોતી નથી પોપચા વળગેલા જ હોય છે, અને આખ ઉઘાડી જોતા કીકી ઉપર પડ કરી વળેલું દેખાય છે શરીરનું મધ્ય બિંદુ ત્રીપીના હાડકા ઉપર આવે છે.

પાંચમો મહિનો, લંબાઈ આશરે સાડાઆઠ ઇંચ અને વજન આશરે ૧૧ આઉન્સ હોય છે આમડી ઉપર કંઈ ચીકાસ હોતી નથી.

નખ તદન ખુલ્લા દેખાઈ આવે છે, અને માથા ઉપર ઝીણી રૂવાટી દેખાય છે આખના પોપચા એકમેકને વળગેલા હોય છે અને કીકી ઉપર પડેલા હોય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ હજી સીપીના હાડકા ઉપરજ હોય છે

છઠ્ઠું મહિને, લખાઈ આશરે ચૌદ ઇંચ અને વજન આશરે બેસેર નવટાક હોય છે શરીર ઉપર ચીકાશવાળુ પડ આવવુ શરૂ થાય છે અને સાથે સાથે ઝીણી રૂવાટી દેખાય છે નખ જગક વધેલા જણાય છે અને માથાના વાળ ખુલ્લા દેખી શકાય છે પોપચા હજી વળગેલા હોય છે અને કીકી ઉપરનુ પડ પણ ખુલ્લુ દેખાય છે ભવા અને પાપણની શરૂઆત થાય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા ઉપર હોય છે

સાતમે મહિને, લખાઈ આશરે પદ્મ ઇંચ અને વજન આશરે સાડાત્રણ શેર હોય છે ચામડી ઘેરા રાતા રંગની, જડી અને ચીવવડ હોય છે અને તે ઉપર ચીકણા પદાર્થ હોય છે નખ છેક આગળના ટેરવા સુધી પહોંચેલા હોતા નથી માથાના વાળ આશરે ૧ ઇંચ લાંબા હોય છે પોપચા ખુલ્લા હોય છે (વળગેલા હોતા નથી) અને કીકી ઉપરનુ પડ જગક નાખુત થતુ જાય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ સીપીના હાડકાના નીચલા છેડા કરતા પશુ નીચે હોય છે

આઠમે મહિને, લખાઈ આશરે ૧૭ ઇંચ અને વજન આશરે સવાચાર ગતલ હોય છે ચામડી ઉપર ખારીક ટ્રેકા વાળ હોય છે અને ચીકણુ પડ હોય છે નખ ઠેક આગળના ટેરવા સુધી પહોંચી ગયેલા હોય છે માથાના વાળ પા ઇંચ કરતા પશુ વધારે હોય છે કીકી ઉપરનુ પડ લગભગ તદન નાખુદ થઈ ગયલું હોય છે શરીરનુ મધ્યખિંદુ સીપીના હાડકા કરતા હુડીની વધારે નજદીકમા હોય છે બાબક નરજાતિનુ હોય તો તેની કોથળીને ઉપરે ભાગે ખન્ને અડ આવેલા માલમ પડે છે

નવમે મહિને, લખાઈ આશરે સાડીઓગણીસ ઇંચ અને વજન આશરે સાડા છ રતલ હોય છે શરીર ઉપરની રૂવાટી તદન જતી ગઈ, ચીકણા પદાર્થનુ પડ ખાઝી ગયલુ જણાય છે, અને શરીરનુ મધ્યખિંદુ હુડીથી સહેજ ઉપર હોય છે અડ કોથળીમા આવી પડેલા દેખાય છે

પ્રકરણ ૩ જી.

ગર્ભ ધારણ કર્યાની નિશાનીઓ તથા મુદત.

૧ અટકાવતું બધ થયું — સર્વથી પહેલી નિશાની એ છે કે સ્ત્રીને માસીક ઋતુ સાવ બધ થાય છે કોઇ પરણેલી સ્ત્રીને અટકાવ બધ થયો તે ઉપરથીજ ફક્ત તેને ગર્ભ રહ્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહીં, પરંતુ દર માસે નિયમિત રીતે દૂર ખેસતી સ્ત્રી પરણ્યા પછી તેવી હાલતમાં આવતી અટકે તો પ્રથમદર્શનિક એવું માનવું બેધએ કે તેને ગર્ભ ગ્યો છે કેટલીક વાર એમ છતાં એવું પણ બને છે કે ગર્ભ રહ્યા છતાં એક બે માસ સુધી ઋતુ સાવ હંમેશ માફક થયો બધ છે વળી તેથી જલદી રીતે ક્ષય વીએરે રોગથી અશક્ત થયેલી સ્ત્રીઓ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ કર્યા ન છતાં એકાદ બે માસ દૂર ખેસતી નથી અતિશય શરદી લાગવાથી અથવા કોઇ કારણે અતિશય ફિકર લાગવાથી પણ કેટલીકવાર આવો પ્રકાર બને છે

વળી આ વાત જગજહર છે કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતે નહાના બાળકને ધવરાવતી હોય છે તે વખતે દૂર ખેસતી નથી છતાં તે મુદતમાં ફરી તેમને ગર્ભ રહે છે કેટલેક પ્રસંગે એમ પણ બને છે કે સ્ત્રીને કોઇ દિવસ અટકાવ આવ્યો ન હોય છતાં પણ તેને ગર્ભ રહે છે. એવા કેટલાક દાખલાઓ જણવામાં આવ્યા છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓએ પોતે કોઇ દિવસ દૂર ખેડેલી ન હોય છતાં તનદુરસ્ત બાળકોને જન્મ આપ્યો છે.

આ સઘળા ઉપરથી આપણે એટલોજ સાર કાઢવાનો છે કે ફક્ત અટકાવ બધ થયો તેથી ગર્ભ રહેવાની સંપૂર્ણ ખાત્રી માનવાની નથી. માત્ર નિયમિત રીતે દૂર ખેસતી એક તનદુરસ્ત સ્ત્રીને એવું બને ત્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો એવું મન્યૂત અનુમાન થાય છે, અને એ નિશાની સાથે બીજી હવે પછી વર્ણવેલી નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો તે અનુમાનને બહુ ટેકા મળે છે.

૨ સવારના પહોરમાં ઉબકા તથા ઉલટી — ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સવારના પહોરમાં બિછાના ઉપરથી ઉઠતાજ ઉબકા તથા ઓડકાર આવે છે અને વખતે ઉલટી પણ થાય છે, તેમાં થ્રાડક ખાટું ચીકણું પાણી પડે છે વખતે આગલી રાત્રે ખૂબ પેટ ભરી ખાધેલું હોય છે તો તે ઘણું લાગે નીકળી જાય છે ઘણું કરી ચાગ પાચ અઠવાડિયા પછી આ પ્રકાર જોવામાં આવે છે, પણ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થતાજ એ નિશાની શરૂ થાય છે કેાઇવાર આઠમા કે નવમા મહિના સુધી એ ચિન્હ બિલકુલ જોવામાં આવતું નથી તેથી ઉલટી રીતે વળી કેાઈ કેાઈ સ્ત્રીને નવે મહિના ઉલટી થયાજ કરે છે આ ચિન્હ હૃદયન થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય અને હોઝરી એ બે વચ્ચે એક જાતનો તારીક સંબંધ થાય છે

હોઝરીના કેાઈ રોગથી કે અપચાથી થતી ઉલટી, અને આ ઉલટીમાં કંઠ હોય છે આમાં એકવાર ઉલટી થઈજ નીકળવાનું તે નીકળી ગયું કે તળીયત મારી લાગે છે અને દહીંને ભુખ લાગી તેને ફરી પેટ ભરી ખાવા ગમે છે હોઝરીના રોગથી થતી ઉલટીમાં ખાધેલું નીકળી જવા છતાં જીવ ડોહવાયા કરે છે, દાલા ઉબકા આવ્યાજ કરે છે, મોમાં ખરાબ સ્વાદ આવે છે, જીભ ઉપર થર ચઢે છે, ચહેરાં કરમાએલો દેખાય છે અને ખાવાનું જોવા પણ ગમતું નથી

વળી ઘણી સ્ત્રીઓ હમેશ ખાતી હોય તેના કગ્તા ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી વધારે સારી રીતે ખાઈ શકે છે

સામાન્ય રીતે આ ચિન્હ સૌંઠ મનાય છે પરંતુ ખરૂં જોતાં તે કેટલાં જોરમાં પેદા થાય છે તે ઉપર ખંધા આધાર રહે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત સહેજસાજ ઉબકાજ આવે છે પરંતુ બીજીઓની ખાખતમાં એટલી બધી જોસથી અને હિપરાછાપરી ઉલટી થાય છે કે વખતે જીદગી પણ જોખમમાં આવી પડે છે આવો પ્રકાર ઇશ્વરકૃપાથી કદાચજ અને છે ઘણુંકરી જોઓને ઉબકો ઉલટી થાય છે તેમને ગર્ભપાત થતો નથી અને નુવાવડ વખતે બહુકરી તેમને આજી કદ થતું નથી અને છોકરૂં પણ વધારે આનંદી નીપજ છે

છોકરૂં ફરકવા લાગ્યા પછી આ નિશાની ઘણું ભાગે નાબુદ થઈ જાય છે. આ ચિન્હ પણ એકરૂં, ગર્ભ ધારણ કર્યાની સામિતી માં પૂરતું નથી પરંતુ પહેલા ચિન્હ સાથે સાથે તે એવામા આવે તો અને ઉપર કંઈ તે પ્રકારનું તે હોય તો જીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ માનવાને તે ખરેખર એક મજબૂત કારણભૂત થઈ પડે છે.

૩ થાનને લગતી નિશાનીઓ — ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજે મહિને થાનમા કેટલાક દેખાતા ફેરફારો એવામા આવે છે થાન ભગ્ન આવી તે ખેંચાઈ જતું હોય એવું લાગે છે. કેટલીકવાર તેમા શુગ મારે છે અને કેટલીકવાર અદર ઠીડી ચટકા મારતી હોય અથવા કંઈ સોથો ઘોચાતી હોય એવી લાગણી થાય છે થાન તપાસતા તેમા કંકણ ગાઠો ખ ધાધ ગધ હોય એવું લાગે છે બોટણી કંકણ થઈ આગળ નીકળી આવેલી જણાય છે અને તેની આસપાસનું કુડાળું વધારે ઘેરા રંગનું થઈ વિસ્તારમાં વધી જાય છે તે કુડાળા ઉપર પછી ઝીણા ઝીણા આશરે ૧૨ થી ૨૦ દાણા ફુટી નીકળે છે. જેમ જેમ ગર્ભ ઉછરતો જાય છે તેમ તેમ તે દાણા સખ્યામાં તેમજ કદમાં વધતા જાય છે અને કુડાળાનો વિસ્તાર વધતો જઈ તેનો વ્યાસ એકથી દોઢ ઇંચ જેટલો થાય છે એ ભાગ ઉપરની આમડી સહેજ બીનાશવાળી થઈ પહેરેલા કપડાને ડાઘ પડે છે ગર્ભ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ ઘેરા રંગના કુડાળાની ખહારની ખાણુએ થોડા સફેત ડાઘ માલમ પડે છે. થાનની ઉપરની શિરાઓ ઘેરા આસપાસની રંગની અને ઉપરની આવેલી દેખાય છે, અને કેટલીકવાર તેમાથી પાણી જેવું દૂધ પણ નીકળે છે પહેલીજ વેતમા દૂધ એવામા આવે તો તે ગર્ભ ધારણ કર્યાની ખાત્રાપૂર્વક નિશાની ગણાય છે કેાંઈ જીને પ્રથમ છોકરૂં થયું હોય તો આ નિશાની એટલી વજનદાર ગણાય નહીં એ સ્વાભાવિક છે. તેથી ઉલટી રીતે એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડતી હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે તો ઘણું કરી દૂધ ઉડી જાય છે. આમ એકાએક દૂધ ઉડી જાય તો ફરી ગર્ભ રહ્યો એમ માનવાને માટે વજનદાર નિશાની ગણાય છે.

થાન ભરાય અને મોટા થાય તેથી કંઈ ગર્ભ ધારણ થયાની

ખાત્રી થતી નથી, કારણ કેટલીકવાર બીજા કારણોથી પણ તેનો પ્રકાર બને છે પરંતુ ઘણુંકરી બીજા કારણોથી સોજે આવ્યો હોય છે તો તે થોડા વખતમા ઉતરી જઈ થાન પાછા પોતાની અસલ હાલતમા આવી જાય છે વળી ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કંઈ કાગણુથી ગર્ભસ્થાન મોટું થાય છે, તો તેથી પણ થાન ઉપરનું કુડાણુ મોટું તથા ઘેગ રગનું થાય છે માત્ર પહેલા કારણથી જોટલું ઘેરૂં થાય તેટલું બધું આમા થતું નથી. વળી કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા વિના પણ જીવાન છોકરીઓના થાનમા દૂધ જોવામા આવે છે

થાનને લગતા ઉપર દર્શાવેલા ફરકારો પડેલી વેતમા જોવામા આવે અને તેની સાથે આગળ વર્ણવેલી બીજી નિશાનીઓ માલમ પડે તો ગર્ભ ધારણુ કર્યો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક માની ગયાય

ગોરી આમડીની, સોનેરી કેશની, અને માગરી આખની સ્ત્રીઓમા કુડાળાનો રગ ફીકડો ભરો હોય છે, પણ કાળા વાળવાળી અને કાળી ભમર જેવી આખવાળી સ્ત્રીઓમા તે ઘણો ઘેગ હોય છે કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણુ થયો હોય તે છતાં એ કુડાણુ માત્રમ પડતું નથી

નાજીક આમડીવાળી સ્ત્રીઓમા વળી થાનની ઉપર ખારીક રંગેરી રંગની લીટીઓ દેખાય છે અને તે કાયમ રહે છે

૪ છોકરાંનું ફરકતું — ચોથા મહિનાની આખરના સુમારમા આ નિશાની માલમ પડે છે કેટલીકવાર આઠ દશ દહાડા આગળ કે પાછળ માલમ પડે છે. એને ગર્ભચલન કહે છે આ નિશાની માના પેટમા છોકરૂં પહેલવહેલું ગતિમા આવ્યાને લીધે માલમ પડે છે એ ઉપરથી સાધારણુ રીતે લોકો એમ માને છે કે આર મહિના પછીજ છોકરામા જીવ આવે છે અને ત્યાં લગી તે જીવ વિનાનું-મુએલું-હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ગર્ભ ધારણુ થાય ત્યાંથીજ તેમા જીવ આવે છે નહિ તો ગર્ભની વૃદ્ધિ થાયજ કેમ ? માત્ર ચોથે મહિને ગર્ભસ્થાન મોટું થઈ પેટુની ઉપર આવે છે અને પેટની દિવાલને અડે છે, ત્યારેજ ગર્ભનું ચલન માતાને પોતાને પણ માલમ પડે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને જાણે પેટુમા કંઈ પક્ષી પાખ ફરકાવતું હોય તેવી ભાગણી થાય છે અને ઘણીવાર તેઓને ચક્રર આવી જઈ હિસ્ટિરિયા. જેવી નિશાનીઓ માલમ

પડે છે કોઈકેજ એવા મજબૂત મનની હોય છે કે તેને છોકરૂં ક્યાંકે ફરક્યું તે માલમજ પડતું નથી કોઈ કોઈ વળી પેટમાં કંઈ ઉછાળા મારતું હોય કે ફુંદકા મારતું હોય એવું વર્ણન આપે છે ઘણું કરી એકવાર શરૂઆત થયા પછી દિવસમાં પાંચ છ વખત ફરક છે પણ કોઈકને વળી એકવાર ફરક્યા પછી ઘણા દિવસો સુધી ફરી તે નિશાની માલમ પડતી નથી અગર ઘણીજ નખતી ગીતે માલમ પડે છે

કેટલીકવાર છોકરૂં જાણે સાત મારતું હોય તેમ આપણને ખુશી નજરે દેખાય છે

ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ચોક્કસ સ્થિતિમાં ચૂંચા ખેંસવાથી છોકરૂં હમશ કરતા વધારે ફરકતું જણાય છે વળી કંઈ કારણથી ગભને હાનિ થાય અથવા તે નિર્ણવ થવા માટે તો ગભચલન બહુજ જોરથી અથવા અનિયમિતપણે વારવાર થઈ આવે છે

પેટ ઉપર જે બાજુએ જે હાથ મૂકી એક હાથે ઝડપથી નરમ પ્રકારનો આચકો મારવામાં આવે તો છોકરૂં સહેલાઈથી, ફરકતું માલમ પડી આવશે

આપણે ઉપર કહ્યું કે સુમારે થોડા મહિનાની આખરે એ નિશાની પહેલવહેલી માલમ પડે છે પરંતુ કેટલીક વખતે તે ત્રીજીજ મહિને દેખાવ દે છે અને વળી કેટલીકવાર તે પાંચમાં કે છઠ્ઠા મહિના સુધી માલમ પડતી નથી

છોકરૂં ઘણુંજ નખતું હોય તો તે ઝાડુ ફરક્યા કરતું નથી તેથી કેટલીકવાર તે મરણ પામ્યું એવી ખ્ખીક ઉત્પન્ન થાય છે કોઈ કોઈવાર સ્ત્રીઓ પોતાની ધારણામાં કઠાય છે કે તેમને છોકરૂં ફરક્યું પણ ખરૂં જોતાં તો ફક્ત પેટમાં ખાલી થવાથી તેમને આવો ભાસ થાય છે કેટલીકને વળી પેટના સ્નાયુમાં આકડી આવવાથી પણ તેવીજ ભાતની લાગણી થાય છે. ખરેખર છોકરૂં ફરક્યું કે ખાલીને સ્ત્રીએ એવી લાગણી થઈ તે શોધી કાઢવાને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી —

પેટમાં ખાલી થઈ હોય તો પેટ ઘડીકમાં મોટું અને ઘડીકમાં

નાનુ દેખાય છે ગર્ભ ધાગણ થયો હોય તો તે પેટને વધારે કાયમ-નો હોય છે અને દિવસે દિવસે તે વધતો જાય છે ખાદી હોય તો પેટ ઉપર દબાણ કરતા અદર ગુરુગુર અવાજ થાય છે અને ઘડીકમા એક ઠેકાણેથી તો ઘડીકમા બીજા ઠેકાણેથી પેટ મોટું દેખાય છે ગર્ભ હોય તો કઠણ ડગે નહીં એવી ગાઠ એકજ ઠેકાણે કાયમ દેખાય છે ખાદી હોય તો પેટ ઉપર ટકોગ મારી જોતા અદર ઢોલની માફક અવાજ થાય છે ગર્ભ હોય તો એક ટેપલ ઉપર ઠોકતા થાય એવો ઘડો ભાગે અવાજ નિકળે છે

૫ ગાંઠનો નિયમિત સંકેત — ગર્ભાશયની ગાઠ મોટી થઇ ઉપર આવે અને હાથમા પકડી શકાય એવી થયા પછી તેની ઉપર હાથ મૂકી કંઈ પણ આચકો માર્યા વગર તેને નાજુક રીતે પકડી રાખીએ તો દર પાંચ કે દશ મિનિટે તે આપણને ઓડીકવાર કઠણ થતી માલમ પડે એવી આવે તે કઠણ થવાનું કારણ ગર્ભાશયનો નરમ પ્રકારનો સંકેત છે આ નિશાની નવે મહિના આશુ રહે છે અને ઘણી વજનદાર ગણાય છે.

૬ પેટના આકારમાં ફેરફાર — હમણ રહ્યા પછી પહોલા ત્રણ મહિનામા પેટના આકારમા કંઈ પરખાય એવો ફેરફાર થતો નથી ઉલટું કેટલીક વખતે પ્રથમ કરતા પેટ ન્હાનું દેખાય છે એનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય જગત ભાગે થવાથી તે પ્રથમ તો પેટમા વધારે નીચે ખસી જાય છે ત્રીજા મહિના પછી પેટમા એક નાના ગોળા જેવી ગાઠ માલમ પડે છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઇ આખું પેટ ભરી નાખે છે જેમ જેમ પેટ વધતું જાય છે તેમ તેમ હુટી ખહાર નીકળતી જાય છે. પ્રથમ હુટીના ખાડાને બદલે આસપાસની ચામડી પ્રમાણે સપાટ થઇ જઈ પૂરા મહિના થતા સહેજ ખહાર નીકળી આવેલી દેખાય છે

અને જુદી જુદી મુદત ગર્ભાશયનું ઝડ તથા ઉચાઇ કેટલી હોય છે તેનું વર્ણન આપવું ઠીક પડશે

બીજા મહિનાની આખરે, તે મોટી નારંગી જેવડો હોય છે

ત્રીજા ” ” પૂરા મહિનાના ખાળકના માથા જેવડો હોય છે.

ચોથા મહિનાની આખરે,	તેનું મથાળું પેટના હાડકાથી સડેજ ઉપર
માલમ પડે છે	
પાંચમા , , ,	તે પેટના હાડકા તથા હુટી એ બેની વચ્ચેવચ્ચે સુધી આવી પહોંચે છે
છઠ્ઠા , , ,	હુટી સુધી ચઢેલો જણાય છે
સાતમા , , ,	હુટીથી આશરે બે ઇંચ ઉંચે સુધી પહોંચેલો દેખાય છે
આઠમા , , ,	હુટી અને પીપરી એ બેની અધવચે આવી પહોંચે છે
નવમા , , ,	ઠેક પીપરી સુધી (ત્રીપીના હાડકા સુધી) પહોંચી જાય છે

પૂરે મહિને તે પાછો જરાક નીચો નમી આઠમા મહિના સામે લાગેલી હદસુધી રહેલો જણાય છે

આ પેટના વધારાનું વર્ણન જે ઉપર આપવામા આવ્યું છે તે અલગત એકજ છોકરૂં હોય તેને માટે છે કદાચ બેડ છોકરા અગર તેથી વધારે સામટા પેટમા હોય તો તેમા વધતો ઓછો ફેરફાર રહે છે બેડ છોકરા હોય તો પેટ તદ્દન ગોળ ન દેખાતા આગળથી સપાટ દેખાઈ વચમા જરાક સ્તળ જેવું માલમ પડે છે અને બે બાજુ બે ગોળા જેવું દેખાય છે

પેટ મોટું થાય એ શિવાય બીજો ફેરફાર એ માલમ પડે છે કે પેટની આમડી ઉપર ઝીણી ઝીણી રંગની ચળકતી લીંટીઓ દેખાય છે એ લીંટીઓ પેટની આમડી ખૂબ બે આવાથી થાય છે

ફક્ત પેટના વધારા ઉપરથીજ હમેશ રહ્યા છે એમ માની શકાય નહીં કારણ કે તે બીજા ઘણા કારણોથી વધી શકે છે હાખલા તરીકે જળદર થવાથી તેમજ પેટમાં અતિશય ખાદી થઈ આવવાથી પણ તે મોટું દેખાય છે જળદરથી વધુ હોય તો હઠી એક કે બીજા બાજુ એ સૂવે અથવા ઉઠે બેસે તે પ્રમાણે પેટના કદમા ફેરફાર થયા કરે છે, કારણ, પાણી જે તે બાજુ તરફ ઢળતું રહે છે એટલે ઉભા રહેતા પેટ નીચેલા ભાગે નીકળી આવેલું દેખાય છે પણ અતા સૂતા, તે નીચે

નીકળી આવેલો ભાગ ખમી જઈ બેઠ પડખા ફુલી આવે છે ખાદીથી પેટ વધ્યું હોય તો દબાવતા ન પોચું લાગે છે, અને ઉપર ટકેરા મારતા તે ઢાંસ જેવું લાગે છે હમેશ રહ્યા હોય તો પેટ દાબી જોતા તે ઠંઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક ગુણવાળું માલમ પડે છે

અટકાવ બધ થવાની મુદત નજદીક આવે છે તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ ઝડપથી જાડી થઈ જાય છે અને પેટમાં ખૂબ ચરબી ચઢી જાય છે તે ઉપરથી કેટલીકવાર તેઓ એમ સમજે છે કે તેમને હમેશ રહ્યા મુખ્યત્વે કરીને જે સ્ત્રીઓને કોઈ દિવસ હમેશ ન રહ્યા હોય અને પોતાને કંઈ સત્તાન થાય એવી હમેશ કાળજી રહેતી હોય તેઓ આવી ભૂલ કરે છે, પરંતુ ઉપર લખેલી ખાદીની નિશાનીઓ ખદલ તપાસ કરશે તો તેમને પોતાની ભૂલ સોંઠેજ સમજવામાં આવશે

૭ અભાવો — હમેશ રહ્યા પછી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને કંઈક ન ખાવા જેવી ચીજો-જની કે, ધૂળ, ગખ, માટી, કોયલા, માટીની લખણ વિગેરે-ખાવાની અનિશય ઇચ્છા થાય છે એ નિશાનીને અભાવો કહે છે આ ઇચ્છા કેટલીકવાર ઘણી વિચિત્ર હોય છે દાખલા તરીકે એક સ્ત્રીને એવી ખાએશ થઈ હતી કે પોતાના ઘણીની દાદીમાનો એક વાળ પોતે પોતાને હાથે ટુપી કાઢી ખાઈ જવો

આવી વખતે તે સ્ત્રીઓને પોતાના મન ઉપર બહુજ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે તેમણે મનને ખીજી રીતે કંઈ કામમાં ખૂબ રોકેલું રાખવું અને નિયમિત ખોરાક તથા કસત લેવાનું ધ્યાનમાં રાખવું

૮ મનની વિલક્ષણતા — દહાડા રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તદ્દન ખદલાઈ જાય છે જેઓ પ્રથમ રાક અને મળતાવડી હોય તેઓ તદ્દન ગુસ્સાખાજ, મીઠજી અને તામસી થઈ જાય છે વળી એથી ઉલટો પ્રકાર પણ બને છે

૯ શરીરની ક્ષીણતા — સગર્ભા થયા પછી ઘણી સ્ત્રીઓ પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાં ઘણી સૂકાઈ જાય છે તેમનો ચહેરો સોહરાઈ ગયેલો અને નાક બહુ અણીઆળું દેખાય છે, પરંતુ જમ જમ મહિના ભરાતા જાય છે તેમ તેમ ફરી અસલ માદક મો ઉપર તેજ આવે છે.

અલખન હમેલ સિવાય બીજા કાગળોથી પણ શરીર સૂકાય છે, પરંતુ ઉપર કહેલી બીજી નિશાનીઓ ભેગી આપણા જોવામા આવે તો તેથી હમેલ રહ્યાની ખાત્રી થાય છે

૧૦ વારંવાર શ્રતી પિશાબની હાજત — ગર્ભ ગદ્યા પછી પહેલા ત્રણેક મહિનામા સ્ત્રીઓને વારંવાર પિશાબ ઉતરે છે અને તેથી ઘણીવાર ઉંઘમા પણ ખલેલ થાય છે પિશાબનો જથ્થો કાંઈ ઘણો થતો નથી ફક્ત થોડા ટીપાજ પડે છે પણ હાજત ઘણીવાર થાય છે અને તે એટલી જોશબધ હોય છે કે ગયા વગર ચાલતુજ નથી વળી દર્દ પણ પુષ્કળ થાય છે ખડુ કરી છોકરૂં ફરકયા પછી એ નિશાની નાબુદ થાય છે પૂરા મહિના થતા ફરી તેવી હાજત શરૂ થાય છે પરંતુ પ્રથમ જટલુ દરદ થતુ નથી

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના પિશાબની ખનાવટમા પણ ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે પિશાબને એક ઉડા તથા સાકડા કાચના વાસણમા ઝીલી ગળ્યો હોય તો આશરે ત્રીસેક કલાક પછી તેમા, સરકામા બધાય છે તત્તુ, એક જાતનુ સંકેદ જડુ પડ બવાઈ જાય છે અને તેને દઈ સોટીવડે ઉચકતા તે ઉચકી શકાય છે આ નિશાની ઘણુ કરી નવે મહિના જોવામા આવે છે

૧૧ ઉંઘણુસીપણ — હમેલ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સુસ્તી તથા ઉઘ ખૂબ આવે છે ઘણીવાર દિવસે વાત કરતા પણ તેઓ ઉઘી જાય છે અને ઘણુંએ પ્રયત્ન કરવા છતા તેમનાથી આખ ઉઘાડી રાખી શકાતીજ નથી

૧૨ છાતી ઉપર દાહ — વિચિત્ર પ્રકારની ભૂખ, દાતનો દુખાવો, અતિશય લાળ, હૃદયનો ગભરાટ, મોઢા ઉપર બીલ વિગેરે નિશાનીઓ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમા જોવામા આવે છે, પરંતુ તે એટલી ખધી ઉપ-યોગની નથી કે તેથી હમેલ રહેવાની ખાત્રી મનાય

૧૩ ગુલ્લ લાગેમાં ફેરફાર — યોનિ ઉપરની કાળી સિરાઓ મોટી થાય છે અને વાકી ચૂકી તથા ટુલી આવેલી દેખાય છે આની ઘણી સલાખ લેવાની જરૂર છે કાગ્લુ કે કોઈ કોઈવાર એકાદ ટુટી જઈ અદરથી પુષ્કળ લોહી વડી જાય છે એ સિવાય યોનિમાર્ગના અતરપડનો ગ ગ હમેશ ગુલાબી હોય છે તે ખદલાઈ જઈ લેરો જાય છે

થઈ જાય છે તથા તે માર્ગમાથી ચીકણી ધાત વહે છે વસ્તિદેશના હાડકાના સાધાઓ તથા સધીળધનો (સાધા ઉપરના પટા) નરમ થાય છે અને તેથી પૂઠનું હાડકું તથા તેની નીચેનું પૂછડીનું હાડકું એ બંનેમા પાછળ હઠવાની શક્તિ આવે છે આ છેલ્લા કારણને લીધે કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલવામા હરકત પડે છે એટલું જ નહિ પણ કોઈ કોઈથી તો ખીલકુંલ ચાલી જ શકાતું નથી અને તદન અપગ હાવતમા તે આવી જાય છે

આ શિવાય બે ખીજ નિશાનીઓ છે પરંતુ તે દાઇ કે દાકતરજ પાગખી શકે એમ છે, તેમાની પહેલી એ છે જ -

૧૪ સ્ત્રીને ઉભી ગમી તેના પગ થોડાક પહોળા કરાવી તેના યોનિમાર્ગમા પહેલીથી બે આગળી (અગુકાનો બેડની) મૂકી કમળના આગલા ભાગ તરફ લઇ જવી અને પછી ખીજે હાથ પેટ ઉપર ગમી તે વડે પેટને ટેકો આપી, અદર મૂકેલી આગળીઓ વડે ધીમા ભેરથી પણ એકદમ ઉપલી તરફ આચકો મારવો, એટલે કંઈ ગોળા જવી વસ્તુ જાણે ઉપર ઉંચકાઈ જતી અને એકાદ પળમા પાછી આગળીઓ ઉપર આવી પડતી માલમ પડશે આ વસ્તુ તે કંઈજ નહોં પણ ગર્ભજળમા રમતો ગર્ભજ હોય છે ખીજ કોઈ પણ કારણથી આ પમાણે કામ લેતા આપણી આગળીઓને આવો ભાસ થઈ શકતોજ નથી માટે આ નિશાની અચૂક માનવી

સ્ત્રીને ઉભી ન રાખતા આગમ ખુરસી ઉપર છતી સૂવાડીને પણ આ પરીક્ષા કરી શકાય એમ છે

આ નિશાની થોડા મહિનાથી તે સાતમા મહિના સુધી સાગી રીતે પારખી શકાય છે

૧૫ ખીજ નિશાની એ છે કે કમળ (ફૂલ) ને આગળી લગાડતા તે મખમલ જેવું નરમ લાગે છે ઘણું કરી પાચમા મહિના પછી આ નિશાની જોવામા આવે છે કોઈ સ્ત્રીનું પેટ, પાચમા મહિનાના ગર્ભ જેવડું મોટું જણાય, છતાં તેના કમળની પરીક્ષા કરતા તે કંઈ પણ લાગુ અને યોનિમાર્ગમા ખડું નીકળી આવેલું જણાય તો તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો નથી પણ કંઈ ખીજજ કારણથી પેટ વધ્યું છે એમ સમજવું

૧૬ થોડા મહિનાની અધવચથી અગર પાચમાની શરૂઆતથી એક અચૂક નિશાની જોવામા આવે છે તે એ છે કે ડુટી તથા વસ્તિદેશની

ઉપલી કોરના આગસા છેડાની વચ્ચે જમણી કે ડાબી ખાળુએ, નળી મૂકી તપાસતા તકિયા નીચે ઘડીઆળ મૂકી મૂતા તે (ઘડીઆળ) ચાલવાનો જોવો અવાજ સંભળાયા કંઈ છે આ અવાજ ખાળકના હૃદયના ધબકારાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એક મિનિટમાં ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી સંભળાય છે જમણી કરતા ડાબી ખાળુએ તે સાંભળવાનો વધારે સંભવ હોય છે

આ નિશાની ખડુજ અચૂક છે એમ સમજવું

હમેલની મુદત:—ઓરતને હમેલ રહ્યો એટલે તેને સૂવાવડ ક્યારે થશે તે ખદલની કુદરતી જ્ઞાસા થયા કરે છે છોકરૂં ઘણું કરી ચાલીશ અઠવાડિયા એટલે ૨૮૦ દિવસ પેટમાં રહે છે, તે ધોગણ ઉપર ગણતરી કરવામાં આવે છે પરંતુ કેટલીકવાર ૨૮૦ કરતા વધારે અને કેટલીકવાર ઓછા દિવસે પ્રસૂતિ થાય છે માટે ગમે એવી ગણતરી કરવા છતાં ચાક્કમ દિવસે સૂવાવડ થશે એમ કોઈથી નક્કી કહી શકાય એમ નથી ઘણું કરી અટકાવ બધ થયા તારીખથી એ મુદત ગણવામાં આવે છે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે સ્ત્રીઓ પોતે છેલ્લી ક્યારે દૂગ બેઠી તે દિવસ ભૂલી જાય છે અથવા એક છોકરૂં થયું હોય તેને ધવાડવાની મુદતમાં તેને અટકાવ આવતોજ ન હોય તે દરમિયાન ફરી ગર્ભ ગ્રહે છે તેથી મુદત ગણવાનું એ સાધન કામ લાગતું નથી એવી વખતે છોકરૂં ક્યારે ફરક્યું તે તારીખ ઉપરથી અચૂક મુદતે તેનો છૂટકો થશે એમ ગણતરી કરવામાં આવે છે

છેલ્લા અટકાવની તારીખ ઉપરથી ગણતરી કરવાની બે જૂદી જૂદી રીતો છે

પહેલી રીત—છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો તે તારીખમાં સાત દિવસ ઉમેરવા અને પછી તે તારીખથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણવા દાખલા તરીકે તા ૩ માર્ચ ૧૯૦૬ ને રોજ છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો, તો તેમાં સાત દિવસ ઉમેરતા તા ૧૦મી ડિસેમ્બર આવી, એટલે તે તારીખે (૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૦૬ ને રોજ) ખડુ કરી સૂવાવડ થશે

બીજી રીત.—છેલ્લો અટકાવ બધ થયો તે દિવસમાં નવ અગ્રેજ મહિના અને ત્રણ દિવસ ઉમેરવા, માત્ર ગણતરીમાં ફેબ્રુઆરી મહિનો

આવી જતો હોય તો ત્રણને બદલે પાંચ દિવસ ઉમેરવા એટલે કથી તારીખે પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ છે તે તારીખ સમજાશે દાખલા તરીકે ત્રીજી માર્ચે અટકાવ શરૂ થઈ સાતમી માર્ચે બંધ થયો તે તારીખથી નવ મહિના ગણતા સાતમી ડિસેમ્બર આવી તેમા ત્રણ દહાડા ઉમેરતા ૧૦ મી ડિસેમ્બર થઈ

અટકાવની તારીખની બાબત ન પડે તો છોકરૂં ફરકવાની તારીખ ઉપરથી ગણતરી નીચે મુજબ કરી શકાય છે —

આપણે આગળ વારી ગયા કે એ નિશાની ઘણી કરી ચોથા મહિનાની આખરે એટલે અસાદમા અઠવાડિયાની આખરે જણાય છે, માટે તે દિવસે જે તારીખ હોય તેમા બાવીસ અઠવાડિયા ઉમેરવા એટલે જે દિવસ આવે તે દિવસના સુમારે છૂટકો થશે એમ સમજવું

એ સિવાય પેટ કેટલું મોટું થયું છે તે તપાસીને પણ હમેશા કેટલા મહિનાનો છે તેનો અડસટો કાઢી શકાય છે ક્યે ક્યે મહિને પેટની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આપણુ આગળ જોઈ ગયા માટે તે વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે પહેલી બે પૈકી એક રીતે ગણતરી કરી, છેવટની રીતે તનો તાજો મેળવવા કોશિશ કરવી એટલે ઝાઝી ભૂલ થવા સંભવ ગ્રહણે નહીં

પ્રકરણ ૪ થું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુસ્તી જાળવવાના નિયમો.

હમેશાંદાર ઓગતે પોતાની તબીબીયત સાચવવાની અને તનદુસ્ત ગહેવાની ઘણીજ અગત્ય છે એમ કહેવાની જરૂર નથી જેમ એક સારો પોષાયલો આખો હોય તેને સારી રસદાર મીઠી કેરીઓ આવે છે અને બીજા, પાદડા ખરી ગયેલા, ડાળા સુકાયેલા એવા આખાને બીલકુંલ મગવા આવતા નથી અથવા આવે તો નહાના નહાના થઈ ખરી પડે છે અથવા સાધારણ મોટા થાય છે તો તેમા ઝાઝો સ્વાદ હોતો નથી, તેમજ સ્ત્રીના બાબતમા સમજવું માતા તનદુસ્ત હશે તોજ આજક

પણ તનદુરસ્ત નીપજશે, નહીં તો કસૂવાવડ થવાનો અગર પૂરે મહિને ઘણું નાતવાન, નળણ છોકરૂં આવવાનો સભવ રહેશે, માટે પોતાનું, પોતાના કુટુંબનું અને છેવટે પોતાના દેશનું કલ્યાણ ધ્યાનમાં રાખી સ્ત્રીઓએ પોતાની તનદુરસ્તી બળવવાની અવશ્ય કાળજી કરવી બેઠાં તનદુરસ્તી કંઈ ફક્ત તેની ધિત્તિ કર્યાથી મળતી નથી તેને માટે સામાન્ય રીતે કેટલાક નિયમો પાળવા બેઠાં તે નીચે દર્શાવ્યા છે

૧. ખાણું પીણું.—ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી થાય છે એટલે એમના સમજે છે કે, તેમણે પ્રથમ કરતા વધારે ખોરાક ખાવો બેઠાં અને તેવાજ ભૂલભરેલા વિચારને લીધે તેઓ બેઠાં તે કરતા વધારે ખોરાક ખાઈ પોતાનેજ નુકશાન કરે છે વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે, હમેશ રહે એટલે તેમને અટકાવ બધ થવાનો અને તેમ થયું એટલે તેમને દર મહિને જતી એક જાતની ખોટ અટકે છે માટે તે કારણથી ખોરાકમાં કંઈ પણ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તે વધારવા તરફ નહિ પણ કમી કરવા તરફ લક્ષ રહેવું બેઠાં.

પહેલા ત્રણ ચાર મહિના ખોરાક પુષ્ટિકારક પણ હલકો, જલદી પચી જાય એવો બેઠાં. આપણે આજળ વાંચી જ્યાં તેમ એ મુદત દરમિયાન જીખડો, ઉલટી વિગેરેનું જોર વિશેષ હોય છે માટે મીઠાઈઓ અથવા મસાલેદાર કે ચરબીદાર ખાણું ખાધામા ન લેવાય તેની ઘણી સલાહ લેવી બેઠાં, કારણ તે ચીજોથી અપચો થયા વિના રહેજ નહીં, માટે મોઠો સ્વાદીયા પકવાનેનો વિચાર ન કરતાં સાદાં સુતરાં પણ પુષ્ટિ આપનારા ખોરાક ઉપર ભાવ રાખવો બેઠાં રહેતાં પહેલાં જોડો ખોરાક લેવામા આવતો હોય તેથી વિશેષ એ મુદતમા (પહેલા ત્રણ ચાર મહિના) લેવાની કંઈ જરૂર નથી

જીખડા ઉલટી બધ થયા પછી જેમ જેમ પેટમા છોકરૂં મોટું થતું જાય તેમ તેમ શરીરને વધારે ખોરાકની જરૂર લાગે છે, એ વાત ખરી છે પણ તેની સાથે એટલી વાત પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે, પ્રથમના જોડો અંગને કસરત મળતી નથી તેથી શરીરનો ઘસારો પણ ઓછો થાય છે. માટે આ મુદતમાં (ચોથા મહિના પછી) પણ ખોરાકનો જોર

એકી વખતે વધારે લેવાની કંઈજ અગત્ય નથી માત્ર તેને ખદલે દિવસમાં એકાદવાર વધારાનું ખાણું લેવું એટલે ત્રણવાર જમતા હોય એ તે આરવાર જમવું. જેઓને માસનો યોરાક ખપતો હોય તેમણે માછલી, ઇંડા, મરઘીના ખચ્ચા, સૂકા મેવા વિનાના ચોખાના, સાબુચોખાના કે સેવના હલકા પુર્ણિંગ, તાજી તરકારી, તાજે મેવા વિગેરે લેવું સિવાયના લોકોએ દૂધ, દહીં, મલાઈ, શાકભાજી, તાજે મેવા વિગેરે લેવું પૂરા મહિના જતા હોય ત્યારે આણું કે સૂકા અછર “સ્કથુ” કરીને અથવા ચક્રચ દબાઈને લેવા તથા નાગળી, દ્રાક્ષ, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્પબરી વિગેરે મેવા ખાવો આથી તેમને પેટની કબજીયત હશે તે દૂર થઈ, મસા વિગેરે હેશન કરતા હશે તેની વેદના કંઈક ઓછી થઈ દસ્ત સાફ આવશે. જે કંઈ ચીજો ઉપર ભાવ થતો હોય અને તે નુકશાનકારક ન હોય તો ખાવાને હરકત નથી પરંતુ જે ચીજ ખાવા જવું ન હોય, (દાખલા તરીકે રાખ, માટી, કાચલા વિગેરે) તે માટે થતી ઇચ્છા દબાવવીજ એકાદ સવારના પહોરમાં ઉઠતા પહેલાં કાંઈના એક પ્યાલો ભરી પીવાથી હુશીયારી આવી ઉબકા વિગેરે બધ થશે.

ગર્ભવતી સ્ત્રી માને ક્યાનમાં રાખવાનું છે કે, પોતે કંઈપણ નુકશાનકારક ચીજ ખાય તો તે પોતાને એકલીને હરકત કરતી નથી પણ તેની ખરાબ અસર પોતાના બાળક ઉપર પણ થશેજ માટે જેઓ તાકાતવાન અને તનદુરસ્ત છોકરાનો જન્મ આપવા ઇચ્છતી હોય તેમણે એવી ચીજોથી પરહેજ રહેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે હમેશ રક્ષા ખાદ દારૂ પીવો અવશ્ય જરૂરનો છે તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેમના ઉબકા, ઉલટી, ફેર, ચકરી, સુસ્તી વિગેરે દૂર થાય છે અને આગળ જતા તેઓને નબળાઈ થતી નથી પણ તેમાં તેઓ ખડું મોટું ગોથું ખાય છે. કોઈને પીવાની ટેવ હોય તો સહેજસાજ જમતી વખતે-એકાદ ખાધા પછી લેવાને હરકત નથી પણ નિયમિત રીતે તે લેવો ન એકાદ હુંકામાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે જેમ દારૂ ઓછો લેવાય તેમ માતા તથા બાળક બન્નેના હકમાં ફાયદાકારક છે આવી રીતે તે થોડો થોડો જીંધા કરવાથી

કેટલીક સ્ત્રીઓને ખરાબ ટેવ પડી જવાના દાખલા બેવામાં આવે છે

૨. કપડાં — હમેશા હોય તે દરમિયાન કપડાં બદલતાં જાય જરૂરમાં જાય તેના કરતાં બેઠેલો તેથી કમી પહેરવાથી જરૂર નુકસાન થવાનું જ છે નહીં છે. જરૂર કપડાં જરૂરી આપે એવાં બેઠેલો ખરાબ પડે તેથી કંઈ તે બારે-વજનદાર-બેઠેલો એમ નથી પાતળી ઝાંઝ કલેનલ આવી વખતે થણી ઉપયોગી થઈ પડે છે, તેથી શરીરની જરૂરી સંચાલ છે અને શરદી, સંધીવા વિગેરે થવાના સંભવ બહુ ઓછો રહે છે કપડાં સ્ત્રીની હાલત મુજબ વધતા ઓછા દીલા બેઠેલો એટલે ગર્ભના ઉપર-ભાવને અડચણ આવશે નહીં થાનના ભાગ ઉપર પણ ઝાંઝ દબાણ થવા દેવું નહીં બેઠેલો, માટે ચોળી કે પેટી તત્કાલ વ પહેરવી ન બેઠેલો તેમજ ધાધરો અથવા “પેટીકોટ” દીલોહોઈ તે ઉપર સાડીની કમી પણ નહાની જ અને સાધારણ રીતે દીલી ખોસવી બેઠેલો નહીં તે ગર્ભાશય ઉપર અણુષ્ટતું દબાણ થઈ વખતે કસવાવડ થવાનો સંભવ રહેશે “ઝાંડીસ” અથવા તંજ ચોળી પહેરવાથી ખોટણી ઉપર અણુષ્ટતું દબાણ થઈ તે જરૂરી બેઠેલો તેટલી આગળ નહીં આવશે અને પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાને ધવરાવવામાં મોટી મુશ્કેલી આવી પડશે, એટલું જ નહીં પણ પોતાને અને બાળકને ધક્કા થવાનો સંભવ રહેશે. કમ્બર ઉપર પડા તથા પગના ટેટા ઉપર “માર્ટર” પણ બાંધવા નહીં, અથવા બાંધવામાં આવે તો થણા દીલા બાંધવા કેટલીક સ્ત્રીઓ પહેલી વેત વખતે અતિશય લજવાય છે અને પોતાની હાલત છુપાવવાને માટે બહુ બેઠેલો તંજ કપડાં પહેરે છે તે માટી ભૂલ છે. આથી બચ્ચાને તથા માને બન્નેને નુકસાન થાય છે, અને સૂવાવડ વખતે હમેશા કરતા વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે

કેટલીક સ્ત્રીઓને હાલ પેટી અથવા કપડામાં મગરમચ્છના હાડકા (બેલબોન) ની ચીપો ચૂકાવવાની ટેવ હોય છે તેમજ બહુ તંજ પડા પહેરવાની ટેવ હોય છે, કારણ પોતાની કમ્બર જેમ પાતળી અને નાણુક દેખાય તેમ તેમને ઠીક લાગે છે, પણ એમ કરવામાં તેઓ આશય,

તનદુરસ્તી તથા સુખનો મોટો ભોજ આપે છે તેનો તેમને ખ્યાલ નથી આથી પેટમાના અવયવો નીચે પેડું તરફ દબાય છે તેથી ગર્ભાશય ઉપર અણુઘટતું દબાણ આવે છે અને તેથી કાતો તે વાકો થઈ જાય છે અથવા કસૂવાવડ થાય છે વળી તેથી કેટલીકવાર કલેજનું દરદ થઈ અપચો તથા કબજિયત થાય છે અને હૃદય પોતાનું કામ ખરાબર ખભવી શકતું નથી કલેજ ઉપર દબાણ થવાથી પિત્ત સહેલાઈથી આંતર ડાના મૂળમા જઈ શકતું નથી અને તેથી કમળો, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે, માટે કમ્મરનો ઘેરાવો ઓછામા ઓછો અઠાવીસ ઓગણત્રીસ ઇંચ, હમેલની શરૂઆતમાં રહે એવી તળવીજ રાખવી જોઈએ

૩. કસરત સામાન્ય રીતે બીજી વખતે જન્મ કસરતથી ફાયદા થાય છે તેમજ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પણ, ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામા કસરત કરવાથી, તબિયત સુધરે છે, માટે એવી સ્ત્રીએ નિયમિત દિવસમા અરધા કલાક કે એક બે કલાક ખુલ્લી હવામા ફરવું નિદાન પોતાથી ફરી હરી શકાય ત્યા સુધી તો તેમ કરવા ચૂકવું નહીં ચાલવાની કસગત સૌથી ઉત્તમ છે માત્ર હૃદયહાર થાકી જવાય એટલું બધું ચાલવું નહીં એકી વખતે ઘણું લાંબુ ચામ ચાલ કરી પાછું ઘેર ફરવાની તાકાત ન રહે તેના કગતા દહાડામા બે કે જરૂર પડે તો ત્રણ વાર સાધારણ રીતે ચાલવું સાડ છે વળી ચાલવું તે સપાટ જગા ઉપર જોઈએ જ્યાં ટેકરા કે ખડામા જવું નહીં જોઈએ જન્મ જન્મ સૂવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ અલબત્ત વધારે ચાલવું અશક્ય થઈ પડે છે, માટે એવી વખતે ઘટતી હદમાજ રહેવું માત્ર બને તેટલીવાર ખુલ્લી હવામા રહેવું સાડ છે પાછલા મહિનાઓમા ચાલવાને બદલે હલકે હલકે ગાડીમા બેસી ફરવા હરકત નથી અને ગાડી ખનતા લગી ખુદની રાખવી, ધીમે ધીમે ચાલાવવી અને રસ્તો સપાટ, ખાડા ખાખોચિયા અને ટેકરા વગેરેનો જોઈએ ગાડીના આચકા લાગવાથી નુકશાન થવાનો ખડું સભવ રહે છે તે હયાનમા રાખવું ઘોડા ઉપર, સાયકલ કે મોટરમાં બેસવાથી, તેમજ કંઈ વજનદાર વસ્તુ ઉચકવાથી પરહેજ રહેવું જોઈએ. દુકાંમાં એટલું

જ કહેવું ખસ થશે કે જેમા શરીરની શક્તિ વધારે ખપે એવી કસરત કરવી નહીં.

માટા મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે સ્થળોમા ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જવું ન જોઈએ, કારણ, ત્યાં ભથડા કચડી થવાનો અગત્ય કંઈ મનને ઉશ્કેરનારા ભયાનક દેખાવો જોવાનો સંભવ રહે છે તેમજ ઉજળગેરો થાય છે તેથી તબિયત ખગડયા વિના રહેતીજ નથી ભયાનક દેખાવોથી શ્રીના મન ઉપર માઠી અસર થઇ તેની અસગ ખાળકને પણ પહોંચે છે.

૪. નહાવું ધોવું:—દરરોજ એકવાર નહાઈ ધોઈ અગ સાફ કંવું જોઈએ માત્ર શરીરને એકદમ ધક્કો લાગે એવી રીતે નહાવું નહીં સ્થાળામા સવારના પહોરમા ન નહાતા આશરે નવ દશ વાગે જરાક તડકો નિકળ્યા પછી નહાવું નળની ઉપર આરી ચઢાવી તે નીચે અથવા અમસ્થા ખુલ્લા નળ નીચે ઉભા રહી નહાવાથી તેમજ દરિયામા ઉતરી નહાવાથી શરીરને ધક્કો પડે છે માટે તેમ કરવું નહીં દરિયા કિનારે રહેતા હોઈએ તો ઘરમા દરિયાનું પાણી મંઝાવી રતુમાન પ્રમાણે કોઠરવરણ કે ગરમ કરી તે વડે નહાવાને હરકત નથી કોઈને ટપમા ગરમ પાણી નાખી તેમા બેસી નહાવાની ટેવ હોય તો આશરે છ સાત મિનિટ કરતા વધારે તેમા બેસી રહેવું નહીં, કારણ તેથી અતિશય પરસેવો થઈ અગ ઠીલું તથા સુસ્ત આવે છે જેમને ઠડા પાણીથી નહાવાની ટેવ હોય તેમણે ગરમીના દિવસોમા તેમ કરવા હરકત નથી પરતુ પાંચમા ચઢિના પછી કોઠરવરણ પાણી વાપરવું ઠીક પડશે ઉપર રોજ નહાવા વિષે લખ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે રોજ છેક માથા ઉપરથી નહાવું જોઈએ દર-રોજ વાળ ધોવાની જરૂર નથી માત્ર તે હોળી સાફ રાખવા જોઈએ અને આઠે દહાડે એકવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા અરિકાના પાણી વડે ધોવા જોઈએ હિંદુઓમા ખુબી જ્યાંએ ચોકમા નહાવાનો રિવાજ છે તે ખોટો છે હુમેલદાર સ્ત્રીઓએ તો નિદાન બધે આરડામાં નહાવું જોઈએ અને નહાયા પછી અંગ તદન કોર લુછી, સૂકા ગરમ કપડા પહેરીનેજ બહાર નીકળવું જોઈએ બહારના પવનના ઝપાટામા નહાવાથી તેમને શરદી વિગેરે બધું નુકશાન થવાનો ખુબ સંભવ રહે છે.

નહાવામા ઉતાવળ કરવાની નથી એકાદ નહાની ગાગર ભરી પાણી લઈ ઝડપ ઝડપ આઠ દશ લોટા શરીર ઉપર નાખી ઉઠ્યા તે નહાવું કહેવાય નહીં શરીર ધીમે ધીમે ચોળી સર્વ મેલ કાઢી નાખી આશરે મણુ સવામણ પાણી વડે નહાવું બેઠાં ત્યારેજ સર્વ અંગ ખરાખર સાફ થઈ છિદ્રો ખુલ્લા થશે અને શરીરને અતિશય આરામ લાગશે

૫. ઉંઘ — ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને બીજાઓ કરતા વધારે ઉઘની જરૂર છે કારણ, તેઓના જ્ઞાનતત્ત્વો ઉરકેરાયલી હાલતમાજ રહે છે, માટે તેઓએ રાત્રે ઉજાગરો કરવો નહીં નાટકશાળા, મેળાવડા વિગેરેમાં જવું નહીં બેઠાં, અને વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી બેઠાં. તેમજ વળી ઉઠવું પણ સાધારણ ગતિ વહેલું બેઠાં સવારના પહોરમા આગળ થઈ પડી રહેવાથી ઉલટી તેમની પ્રકૃતિ ખગડશે માટે આગળ કહ્યું તેમ એકાદ રગદાર કેઢીને પ્યાલો પી બહાર ખુલ્લી હવામા નીકળી પડવું બેઠાં

જમ જમ મહિના ભગતા જાય તેમ તેમ વખતે તેમનાથી નીચું માથું રાખી સૂઈ શકાશે નહીં, કારણ પેટના દબાણને લીધે તેમનાથી ખરાખર દમ લેઈ શકાશે નહીં અને જીવ ગભરાતો માલમ પડશે. એવું બને ત્યારે ઉચા તકિયા મૂકી માથું અને ખભા ઉંચા રાખવા અથવા જરૂર પડે તો ચઢ ઉતરની બેઠક તળાઇની નીચે માથા આગળ મૂકવી સૂવા જતા પહેલાં મનને જમ બને તેમ શાત અને ખુશ રાખવું. આશરે આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ બસ થશે ગરમીના દિવસોમા અથવા સાતમા મહિના પછીની મુદતમા બપોરે જમ્યા પછી એકાદ કલાક લોટી જવું કેટલીક સ્ત્રીઓ આવે વખતે આખો દહાડો કાચ (સોફા) ઉપર અથવા આગમ ખુરશી ઉપર પડી આખોટયા કરે છે તે ભલ્લ છે આખો દિવસ આવી રીતે ગાળવાથી ભૂખ લાગતી નથી, આંધેલું પચતું નથી અને શરીર સુસ્ત બની જઈ કમ્મર વિગેરેમાં દુખાવો થાય છે, માટે તેમ કરવું નહીં. કેટલાક તવ-ગર લોડો બહુજ પોચી રૂની અથવા પિંછાની ભરેલી તળાઇઓ વાપરે છે તેમા અડધું અંગ ગળી જાય છે માટે તેવા પિંછાના વાપરવા નહીં ઓઢવાનું હલકું પણ ગરમ રાખવું, શાલ, રામઝાઇ આદર, ચારસો અમર

એકાદ કામળ ખસ થયે. માત્ર કામળ નીચે એક ચાદર ઓઢેલી રાખવી
 ૬. હાથનો અવર જવર:—સૂવાના ઝોરડામાં હવાનો અવર
 જવર સારો રાખવો જોઈએ આપણા લોકો સર્વે ખારીઓ ખધ કરી સૂવે
 છે તે જોઈ છે તેથી ઝોરડાની હવા રોકાઈ જઈ સારી હાથ આવી શકતી
 નથી, માટે ઠડીના દિવસમાં પણ ખારી ઉઘાડી રાખવી જોઈએ. માત્ર
 એવી તબવીજ કરવી કે તેમાંથી આવતો પવન સૂનારના શરીર ઉપરથી
 સાસરો ચાલ્યો ન જાય ઠડીના દિવસોમાં ખાંધી ખારીઓ ખધ રાખવાથી
 પરિણામ એ થાય છે કે ઝોરડાની હવા ખારની હવા કરતા ઘણી ગરમ
 રહે છે, તેથી સવારે ગરમ બિછાનામાંથી ઉઠી ઝોરડામાંથી બહાર
 પડતાજ ઠડી હવા લાગી સળેખમ થઈ આવે છે દિવસે થોડાક કલાક
 ખાંધી ખારીઓ ખુલ્લી રાખી મૂકવી જોઈએ કે તેથી રાતની ગોઠાઈ
 ગહેલી વાસ ભારતી હવા બહાર નીકળી જઈ અદર ચોખ્ખી બીજી
 હવા ભરાઈ જાય જે ઘરોમાં ખારીને માથે નહાના ફાળકા હોય ત્યાં
 રાત્રે તેજ ઉઘાડા રાખવાથી અર્થ સરસે

૭. મનની હાલત.—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મગજની હાલતની
 છોકરાં ઉપર કંઈક અસર થાય છે તે વાતમાં કેટલુંક વસ્તુ છે આપણા
 લોકો ગ્રહણને દિવસે સૂવાવડી સ્ત્રીને કંઈ કાપવા કે એવું જ બીજું કામ
 કરવા દેતા નથી તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે તેના મન ઉપર એકદમ
 કંઈ ખરાબ અસર ન થાય અને તેથી છોકરું “ગરજી વદર” ન નીપજે,
 પણ એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. ગ્રહણની છોકરાં ઉપર કંઈ અસર થતી
 નથી ઘણી સ્ત્રીઓએ કોઈના શરીર ઉપર તલ, ડાઘ કે કોઈ વસ્તુની
 ઝોડખાપણું જોઈ પોતાના પેટમાંના ખાળક ઉપર પણ તેવીજ અસર થશે
 એમ બીધા કરે છે પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા દાખલાઓમાં જો
 વિષે ખારીક તપાસ કરતાં જણાય છે કે એવું કંઈ બનતું નથી માત્ર
 એટલું ખરું છે કે હમેશાં સ્ત્રીને ઘણું વખત ઉદાસ રહેવાનું કારણ મળે
 તે તેથી ખાળકની તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે બળજી
 નીપજે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓએ હમેશાં ખુશ મિજાજમાં અને આનંદમાં
 હંમેશાં જોડી રમીને વખત ગાળવો જોઈએ બચાવકે દેખાવો અથવા

ભયભીત ચીસો સાંભળવાથી એકદમ શરીરને ધક્કો લાગી ફેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે એવું કંઈ ન બનવા પામે તેની સલાહ રાખવી

૮ થાનની સંભાળ.—આ બાબત હમેલદાર સ્ત્રીએ ખાસ લક્ષ આપવા જેવી છે મુખ્યત્વે કરી પહેલીજ વખત હોય ત્યારે વિશેષ સલાહ રાખવાની છે બાળક જન્મ્યા પછી ધાવવું શરૂ કરે તેને માટે ખોટણી ખરાબ તૈયાર થવી જોઈએ તથા તેની આસપાસની આમડી કઠણ થવી જોઈએ, નહિ તો ખોટણી ઉપર ચીરા પડી તેમા પડ થવાથી બાળકના મ્હોમા ચાદી પડવાનો સંભવ મ્હો છે એટલુંજ નહી પણ થાન માંક ઉપર ચઢી માને અતિશય વેદના થાય છે અને બાળકને તે થાનનું દુધ ન મળી શકવાથી તે અડધું ભૂખે ટળવળે છે, માટે આ બાબત ખાસ કાળજી જોઈએ. એ માટે ખોટણીને દિવસમા ત્રણ ચાર વાર બે આગળી વડે નરમાશથી બેચ્છા કરવી જોઈએ બેચ્છામા અતિશય જોર વપરાય નહીં અને આગળા તદનજ સાફ હોય તેની સલાહ લેવી જોઈએ. નહીં તો છાતી પાક ઉપર ચઢવાનો સંભવ રહે છે વળી એ સિવાય થાન તથા ખોટણીને (સવાર સાંજ) દિવસમા બે વાર કંઈક એવી ચીજ લગાડવી જોઈએ કે તેથી આમડી કઠણ થાય અને માટે દારૂનો અર્ક (“મથોલેટેડ સ્પીરીટ”) વાપરવો ઠીક પડશે પ્રથમ એક ભાગ સ્પિરિટ અને ચાર ભાગ પાણી લેવું પછી ધીમે ધીમે પાણીનો ભાગ ઓછો કરી બેજ સરખે ભાગે મેળવી વાપરવા તવ ગર લોકોએ કોલન-વૉટર અને પાણી સરખે ભાગે મેળવી વાપરવા અથવા ગ્લીસરીન અને લવડર વૉટર કે પ્લાન્ડી અને પાણી સરખે ભાગે વાપરવા આમાથી કાંઈ પણ મિશ્રણની એક ખાટલી ભરી તૈયાર રાખવી અને ખપ પૂરતું એક પ્યાલામાં કાઢી વાદળી વડે અથવા મલમલનો એક ટુકડો બાળી તે વડે લગાવ્યા કરવું

૯ વિશેષ નિયમો:—હમેલદાર સ્ત્રીએ ગાંઝો વખત એકાં વેળા ઉભું રહેવું નહીં

કંઈ ભારે વજનહાર વસ્તુઓ ઉઠાવવી નહીં.

અવળામ્હ (અભરામ્હ) અથવા એવી કંઈ જીજ્ઞાસાએ મૂંઝાલી વસ્તુ

ઉતારવા અને મુખ્યત્વે કરી તેમ કરવામા બે તેમના પગની એડી ઉચી રહી પોતાના અગુઠા ઉપર ટીંગાઈ કામ કરવું પડતું હોય તો તેમ કરવા, તબીબી કરવી નહીં

કંઈ પણ ઝડપની હીલચાલ કરવી નહીં કોઈ વેળા બેઠા હોય તો એકદમ ઝડપથી ઉઠી કંઈ કામ સાડ ધસી જવું નહીં

ગાડી વિગેરેમા ચઢતા ઉતરતા પગથીકે ઉચું હોય તો લાંબે પગે ચઢવું નહીં કંઈ સ્ટૂલ વિગેરે મૂકાવી તે ઉપર રહી ચઢવું

દાદર ઉપરથી ચડ ઉતર કરતા પણ સભાળ લેવી

કંઈ ફેદવું નાચવું નહીં

ફરવા જતી વખતે કંઈ ટેકરા ટેકરી ઉપર ચઢવા કોશીષ કરવી નહીં થોડા સાચકલ અથવા માટરકારમા બેસવું નહીં

જમીન ઉપર પડેલી કંઈ ચીજ લેવા માટે કમ્પરમાથી વળવું નહીં

હિમેલદાર સ્ત્રી લોહીઆર હોય તો ખાધાની ખાસ પરહેઝ રાખવી અને ભૂખ કરતા હિમેશ એકાદ બે કોળીયા આછા ખાવા પેટ ભરીને જમવું નહીં અને દારૂને તો ખીલકૂલ અડવુંજ નહીં

બે પ્રથમ કસૂવાવડ થઈ હોય તો ફરી ગર્ભ રહ્યા પછી જ દિવસોમા અટકાવ આવવાની ગણતરી હોય તે દિવસોમા તદ્દન શાત મૂંઢ રહેવું અને તે વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવામા લેવા નહીં

દહાડામા બે વાર ખહારના ગુલ્લ ભાગો કે'કરવરણા અથવા ઠંડા પાણીથી ઘોંઘ સાફ રાખવા. આળસુ બેસી રહેવું નહીં અથવા આગું સૂઈ ન રહેવું પણ ઘરનું બની શકે એટલું કામકાજ કરવું અને મન રોકેલું રાખવું અયાસી આળસુ સ્ત્રીઓ સૂવાવડ વખત ઘણીજ કષ્ટાય છે અને ફરનાર હરનાર અને કામ કરનારનો છૂટકો સહેજ થઈ બધ છે

સૂવાવડ વખતે શુ થયે, શુ નહીં એવી કોઈ પણ જાતની મનમાં ખઠ્કી રાખવી નહીં કુદરતનું કાર્ય કુદરત આશાનીથી પાર પાડશેજ એવો મનમા દ્રઢ નિશ્ચય રાખવો એટલે સર્વે “ રડાં વાનાંજ ” થસે

ઉલ્લ આવવા માટે દારૂ, અફીણ વિગેરે કોઈ પણ તરેહની કેફી વસ્તુ લેવી નહીં. જો આખો દિવસ મૂંઢ ન રહેતા ચાલવા વિગેરેની

કમરત કરશે અગર ઘરનું કામ ખની શકે તેટલું કરશે તેમને સારી ઉઘ આપ્યા વિના રહેજેજ નહીં

દસ્ત નિયમિત રીતે આવે તેની સલાખ લેવી, પણ દાકતરની સલાહ વિના મજબૂત જીલાખ લેવો નહીં જીલાખ લેવાની અગત્યજ માલુમ પડે તો ફક્ત દીવેલ એક ચમચો થોડીક ગરમ કોફી સાથે મેળવી એક ગોટે પી જવું

સુવાના ઝોરડાની મોરીમા પિશાખ વિગેરેની ગદકી ન થાય તેની સલાખ લેવી કદાચ ગદકી હોય તો તેને માટે ફક્ત કાબીલીક પાકિડર નાખી ખેતી ન રહેવું પ્રથમ મોરીને ખુબ ઘોવાડી સાફ કરી પછી પાકિડર નાખવો

પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો

આ ખાખતનું વિવેચન કરતા પહેલા કેટલીક સામાન્ય ટીકા કરવાની જરૂર છે આ દેશની ઘણીખરી સ્ત્રીઓ તેમા મુખ્યત્વે કરીને હિંદુ સ્ત્રીઓને એવો મજબૂત વહેમ હોય છે કે હમેલદાર હોય ત્યારે ઔષધ લેવાયજ નહીં, કારણ, તેથી ગર્ભને નુકશાન થયા વિના રહેતુજ નથી પણ આ તેમની સમજ તદ્દન ખોટી છે અલખત કેટલીક દવાઓ એવી છે કે જે પીધાથી ગર્ભ ઉપર માઠી અસર થઇ કનુવાવડ થવાનો સભવ રહે છે, પરંતુ તે ઉપરથી કંઈ એમ નથી કહતું કે ખધીજ દવાઓ *તેવી હોવી એમજે અથવા દાકતર કે વૈષ દવા આપતા પહેલા તે ખાખતનો વિચર ન કરતા હશે આવી લેઓની ઉધી સમજને લીધે તેઓ ઘણી વાર દવા ન પીતા, અતિ-શય પીડા પામે છે અને ખાધા આખડી કે ઘતર મતરના ઇલાજે કરી નાહક હેરાન થાય છે અને ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે ખાખતથી તેઓ ખડીતી હતી તેજ (કનુવાવડ) આખજ થાય

* દીવેલ પીવાની પાય ખીજ રીતે. હાર્દની સારવારમા પાને ૮૩-૮૪ ઉપર આપી છે

છે ઘણી તો વળી દાકતરની દવા છેક “ ગમ ” હોય છે એમ માની અણસમગ્ર માણસોની દવા છેવટ સુધી કર્યો કરી આખરે મરણને આધીન થાય છે માટે એ સર્વે વહેમો તણ દઈ આ પ્રકરણમાં ખતા-વેલા ઉપાયો જરૂર પડે તો કાંઈ પણ અદેશો રાખ્યા વિના કરી જોવા અને તેથી ફાયદો ન જણાય તો દાકતર કે હુશિયાર વૈદની સલાહ લેવી.

અતિશય ઉબકા તથા ઉલટી — આપણે આગળ વાચી ગયા કે ઉબકા ઉલટી એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે માટે તે તો ઘણી ખરી સીઓને થાય છેજ, પરંતુ જ્યારે તે હઠખહાર હોય ત્યારે ઘણો ત્રાસ થાય છે, શરીર ગળાતું બધ છે અને તેને અશક્તિ વધે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તેનો દેહ અતિશય લથડી જઈ કસૂ વાવડ થવાનો પ્રસંગ આવે છે.

આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશય અને હોજરી વચ્ચે એક બીજાનો નિકટ સંબંધ હોવાનું છે પરંતુ કેટલીક વાર ખાધાની ખરા-ખર તજવીજ ન રાખ્યાથી અપચો વધારે થાય છે, તથા ઝાડો કબજ થાય છે તેથી ઉલટીનું જોર વધે છે આવી વખત જીમ ઉપર થર ખાએલો માલમ પડે છે, મ્હોમાથી ખરાબ વાસ નીકળે છે તથા ખરાબ સ્વાદ આવે છે.

સહેજસાજ ઉબકા, ઉલટી હોય તો સવારના પહોરમાં ઉઠતા પહેલાં બિછાનામાજ સૂતાં સૂતાં એક રગદાર સ્ટોગ કાઢીને પ્યાલો ભરી પી જવો. અને એકાદ બે બિસ્કિટ કે એવોજ કંઈ હલકાં ખોરાક બે કાળીયા ખાવો, અથવા કાંકીને બદલે દૂધ અને સોડાવોટર સરખે ભાગે મેળવી પીવું, ત્યારબાદ ઉઠી બહાર ખુલ્લી હવામાં હરફર કરવું એટલે બીજે પહોર થતાં બૂખ લાગશે અને નાસ્તો લેવા ગમશે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે આ નિશાનીઓ બપોર થતાં પણ નાણુલ થતી નથી અને આખો દહાડો ચાલુજ રહે છે આવું થાય ત્યારે ઘણીવાર કડવું પીણું પિત્ત ઉલટીમાં પડે છે અથવા આમલી રાતનું ખાધેલું હોય તે બધું નીકળી બધ છે, અને થોડા દહાડા આવુજ આશ્ચર્ય તો અહોરો ફીફો પડી જઈ ડાચા ખેતી બધ છે અને ધીમે ધીમે તાવ અગમાં રહે છે. એ સર્વેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો દહીં

મરણુ પણ પામે છે આવે વખતે નીચે મુજબ ઇલાજ કરવો
 શુદ્ધ સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઓફ સોડા) દોઢ ટ્રામ <
 (૪૫ રતિભાગ)

પાણી

આઠ આઉસ (અરછેર)

આ ખેની મેળવણી કરવી અને તે મિશ્રણના ખે ચમચા એક માટા કાચના પ્યાલામા લઈ તેમા એક ચમચો લીમુનો રસ નાખવો. એમ કરવાથી સોડાપેટગ માફક ઉભરો આવશે એટલે પી જવું આ પ્રમાણે આરામ થતા સુધી ઠંડાક ઠંડાકે પીવું

કેટલીકવાર રાત્રે જમ્યા પછી તુર્ત યોખ્યા “ચ પીન ” નુ ગ્નાસ પીધાથી ફાયદો થાય છે, માટે જ્યોને દર પીવાની આદત હોય અને તવગર હોય તેમણે એ ઉપાય અજમાવી જોવો. આર પાચ દહાડા એ ઉપાય કર્યા પછી કારગત ન લાગે તો છોડી દેવો, નહીં તો ટેવ પડી જશે.

સોડાપેટગમા અગ્ન નાખીને આપવો અને ખરફની નાની ટુકડીઓ ગળાવવી

પ્રવાળ ભસ્મ એકથી ખે રતિ સુધી દાઢમના રસમા આપવી

કંઈ કોઈને ખાંધલું બધું નીકળી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉલટી બંધ થતી નથી એવું હોય ત્યારે ગરમ પાણી એક ખે પ્યાલા ભરી પાવું એટલે કોઠો સાફ થઈ જશે

આડાની કબજીયત હોય તો ગુલકદ એકથા ખે તોલા, અથર સોનામુખી અથવા ગુલાબના ફુલની આહ એક પ્યાલો કે સોનામુખીના પાક એક ચમચો આપવો

ખોરાક તરીકે ફક્ત આરાટની કે ‘એટમીલ’ (એટના આટા) ની કાજી દૂધમા કે દૂધને પાણીમા બનાવીને આપવી કેટલીકવાર જીઓને આવે વખતે કંઈ ચોક્કસ પદાર્થ ખાવા ગમે તે આપવા કંઈ હરકત ન હોય તો અખતરા દાખલ આપી જોવો

ઉપલા ઇલાએ કરવા છતાં કિલટી બધું નજ પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી કેટલીકવાર કિલમી કરતા કરતા સ્રી એટલી બધી અશક્ત થઈ જાય છે કે તેનો ગર્ભ પાડી નાખવાની જરૂર પડે છે માટે એકાદ વખત દવા કરવા છતાં કંઈજ અસર ન થાય અને દાકતરની તે પ્રમાણે સલાહ થતી હોય તો તેમ કરવા દેવામા હરકત કરવી નહીં.

૨. છાતી ઉપર દાહ — ઘણી સ્રીઓને આ દરદ થાય છે, અને તેનું કારણ ઘણું કરી અતિશય ઘી અથવા ચર્મીવાળો ભારે ખોરાક ખાધાથી અથવા બેઠેલે તે કરતા વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરીમા ખાટો રસ એકઠો થવાથી થાય છે.

આને માટે નીચલા ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થશે.

(૧) દશથી પંદર ગ્રેન (પાચથી સાડાસાત રતિ) શુદ્ધ સોડાખાર અને પંદર ગ્રેન સખનાઇટ્રેટ ઑફ ખીસ્મથ એ ખન્ને નવટાક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવે.

(૨) ઉપરોક્ત ઉપાય કારગત ન લાગે તો એક ચમચી ઍરોમૅટીક સ્પિરિટ ઑફ અમોનીયા નવટાક પાણીમા નાખી પી જતું અને દર ચાર ચાર કલાકે તેજ દવા ચાલુ રાખવી.

(૩) કાર્બોનેટ ઑફ મૅગ્નીસીઆ એક ચમચી નવટાક પાણી સાથે લેવે.

(૪) દસ્ત સાફ ન આવતે હોય તો એક ચમચી જીંઠીમધનુ ચૂર્ણ (પલ્લીસ ગઝીસરાઈઆ કૅમ્પાનુ) અથવા એક “સીડલીટઝ પ્રાક્ટીસર” લેવે.

(૫) ખોરાક હલકો અને સાદો લેવો લીલી તરકારી, પકવાન, પાઉં, માખણનો ટોસ્ટ, ઘી, અથવા ઈવીજ કેઈ ભારે વસ્તુ ખાવી નહીં.

૩. પેટની કમજોશીયત:—ઘણી સ્રીઓને આ રોગ થાય છે તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થાન આત્મપાસનાં આંતરડાં ઉપર દબાણ કરે છે.

અને લોહીમા કેટલેક દરજ્જે ફેરફાર થવાથી આતરડાના સ્નાતતુઓ પોતાનું કામ જરાક મદ રીતે બજાવે છે

ઘણી સ્ત્રીઓ આ બાબતમા બેધએ તેટલી કાળજી કરતી નથી અને કબજાઆતની સ્થિતિ ચલાવ્યાજ કરે છે અને પરિણામે આખરે તેમને બહુ બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે શરૂઆતથીજ ધ્યાન કરવાથી એ રોગ કાયમનો થતો અટકે છે

સૌથી પહેલા ઉપાય તો ખોરાકમા ઘટિત ફેરફાર કરવાનો છે આટમીસની કાજી, પકો તાજે મેવો, “સ્ટયુ” કરેલા સફરચદ, ખોખારી આલુ, અજીર વિગેરે ખાધામા લેવા ભુસુ કાઢયા વિનાના ઘઉંના આટાની રોટલી કરી આપવી

બીજે ઉપાય ઘટિત કસરત લેવાનો છે આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ આજસુ અધાસી જીદગી ગાળવાથી નુકશાન થાય છે ફરફર કરવાથી તથા ઘટતું કામકાજ કરવાથી ખાધેલું પચી દસ્ત ઉતરે છે માટે ચોથા પ્રકરણમા કહ્યા મુજબ કસરત કરવી

શરૂઆતમા આટલા ઉપરથી ફાયદો થઇ જાય છે, પણ જેમ જેમ દહાડા વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ઉપાયો એકલાજ કારગત લાગતા નથી એવે વખતે સૌથી સર્વ ધ્યાન દીવેલ આપવાનો છે આ દવા ગળે ઉતારવી કઠણ પડે છે પરતુ તે સૌથી ઉપયોગી ચીજ છે કારણ, તેથી નથી પેટમા ફુખતું કે નથી બીજી કંઈ થતું માત્ર તે ગરમ દૂધ ઉપર કે કોકી ઉપર કે નારંગીના ગ્સ ઉપર તરતુ નાખી આપી દેવું અથવા ઇંડાની લાલી સાથે મેળવી પાઇ દેવું

બીજે ઉપાય ઉપર કહ્યા મુજબ જેડીમધનો ભૂડો આપવાનો છે એ સિવાય ગધકનો પાક એક ચમચી, થોડાંક દૂધ કે પાણીમા મેળવી પાઈ દેવાથી પણ દસ્ત સાફ ઉતરશે

વળી દવાઓ કરતા ઉત્તમ ધ્યાન એ છે કે શેરેક પાણી લઇ તેમા થોડોક સાચુ ચોળી ફીણ કાઢી તેની અદર એક બે ચમચા દીવેલ મેળવી તેની પિચકારી આપવી । સાચુના પાણીને બફે પાતળી કાજી અરછીરેક

વાપરવાથી પણ કાયદો થશે આ પ્રસંગ માટે રખરની પિચકારી વાપરવી ઠીક પડશે પિચકારી વાપરતા ઘણી સ્ત્રીઓ બીડે છે પણ તેથી કંઈપણ ઇજા થતી નથી એકવાર તે કેમ વાપરવી તે બોધ લીધાથી સહેજમા તે આવડી જાય છે વારવાર જીલ્લાખ લેવા કરતા એ ઉપાય કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે માટે ખનતા લગી તેનોજ ઉપયોગ પ્રથમ કરી ફરી જરૂર લાગે તોજ હલકા જીલ્લાખ લેવા

ઘણીવાર એમ અને છે કે કબજાયાત થોડા દિવસ ચાલવા દેવાથી પેટના અદર ઘણી કઠણ મળની ગાંઠો ખાઝી જાય છે, અને તેની અમરથી આતરડાના અતરપડમા દાહ પેદા થઇ એક જાતનો ચીકણો પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે આડા વાટે બહાર પડે છે, તેથી દર્દી એમ સમજે છે કે તેને આડાની બિમારી થઇ અને તેથી ઉલટી ઝડો બધ થવાની દવા માગે છે સાથે લાગે તેને માથાનો દુખાવો, પેટમા ભાર અને અપચો થએલો લાગે છે આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીથી સરસ ઉપાય એજ છે કે તેને ગરમ પાણી અને સાબુની પિચકારી આપવી અગર એક ચમચો દીવેલ અને પદર ટીપાં અડીણુનો અકાં આપવો. આ બંને ઉપાયોથી મળ છૂટા પડી નીકળી જશે, અને તેને આરામ મળશે

ઘણીવાર આ બાળકમા સ્ત્રીઓ પૂરા મહિના ભરાવા આવ્યા હોય ત્યારે બેદરકાર રહેવાથી ખાએલા મળને લીધે તેમને ખોટી વિષ્ણુ આવે છે તેથી તેમને અતિશય ત્રાસ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પરેખર સૂવાવડ શરૂ થઇ હોય તો આ કઠણ મળને લીધે બાળકને જન્મ મળવામા ખડું રોકાણું થાય છે અને તેથી મા તથા બાળક બંનેની જીદગીને બેખમ થવા સંભવ રહે છે, માટે કબજાયાતની બાળકમા નિષ્કાળજ કરવી નહીં, અને ખુબ યાદ રાખવું કે સૂવાવડમા જન્મ બને તેમ બેખમ ઓણું કરવા માટે તથા તે વહેલી થઇ જાય એવું પરિણામ લાવવા માટે, બીજી બાળકો સાથે આડાની સંકાર્ધ રહે એવી ખામ તબીબી રાખવી બેધએ

૪. અતિશય ઝાડો — હમેશાંદાર સ્ત્રીઓને અતિસાર થાય તેના કારણે કબજિયત થવાનો સભવ વધારે હોય છે. છતાં કેટલીકોને એ રોગ પણ થાય છે અને તેની જાલદી દવા કરવામાં આવતી નથી તો વખતે કસૂ-વાવડ પણ નીપજે છે.

સૌથી પહેલું લક્ષ, આવે વખતે ખોરાક ઉપર આપવાનું છે જે ચીજો સહેનાઈથી પચે એવી હોય અને પેટમાં કાંઈ તરેહ નડતી ન હોય અથવા ખાદી કરે તેવી ન હોય તેજ ખાવી, અને ખોરાકનું પ્રમાણ પણ ઓછું રાખવું. સૌથી ઉત્તમ ખોરાક, આ રોગમાં દૂધ છે તે ગરમ કરીને સાકર નાખીને અમસ્થુ આપવું. અગર તો ચોખા, સાચોચોખા, આરાઈટ વિગેરે નાખી ઠાણ કરી આપવી એકવાર આતરડાનો ખળ-ભળાટ અને દાહ નરમ પડ્યો કે પછી મરઘીનો સેરવો અથવા “ચાર-વેલુ” ઇંડુ ખાવા આપવા હરકત નથી એકાદ દિવસ પછી પાઉં અથવા અપાટી સાથે મરઘીનો “કડકો” ખાવામાં આપવો અને એવી રીતે ધીમે ધીમે હમેશાં ખોરાક આપવો.

ઝાડો બંધ કરવા માટે પલ્લીશ કીટા ઍરોમૅટીક અર્ધો ટ્રામ (પદ્મ રતિભાર) ના પડીકા ત્રણ ટલાકે આપવા.

કબજિયતના મથાળા હેઠળ એક જાતના ખેટા ઝાડા વિષે આપણે વર્ણન કર્યું છે તેવા ઝાડો હોય તો તેના ઉપાય ત્યાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવા. આવા ઝાડાને કબજિયતની દવા આપવાથી ઉલટું નુકસાન વધે છે હાલે ન અથવા પિચકારીથી એકવાર પેટ સાફ થઈ ગયું એટલે આવા ઝાડો પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે.

જો જીભ ઉપર સફેદ કે પીળો થગ બાઝ્યો હોય અને મ્હોમાં ખરાબ સ્વાદ આવતો હોય તો નીચે મુજબ દવા આપવી —

રહમાબ પાઉડર અડધો ટ્રામ (પદ્મ રતિભાર)

કાર્બોનેટ ઑફ મેગ્નેશિયા એક ટ્રામ

ઍમેન્સ ઑફ જીન્કર એક ટ્રામ

ટીકચર કાર્બોમ કૅમ્પાઉન્ડ... ચાર ટ્રામ (ચાર ચમચી)

પેપરમીન્ટ પૉટ... . . . સાડા પાંચ ગ્રાઉન્સ.

આ અર્ધાનુ મિશ્રણ કરી દહાડામાં ત્રણવાર ખેંચે ચમચા પાવુ દવા આપતા પહેલાં ખાટલીને હલાવવી એમ છે.

જે આડાની સાથે પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો ગરમ પાણીની ભરેલી રબરની ખાટલી વડે શેક કરવો. પાણી બહુ ગરમ હોય તો ખાટલીની આસપાસ ફેંસનલ વોટવી શેક કરી રહ્યા પછી પેટ ઉપર ફેંસનલનો પાટો બાંધી દેવો અને પગમાં પણ ગરમ મોઝા રાખવા.

આડાની ખિમારી માટે ખેંદરકાર રહેવું નહીં ઉપલા ઉપાય અજમાવ્યા છતાં આરામ ન લાગે તો તુર્ત ઠાકરની સલાહ લેવી

૫. મસા — ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આ દરદ ઘણીવાર હેરાન કરે છે, અને તેથી તેમને ઘણું દુઃખ વેઠવું પડે છે. ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી આતરડાના નીચલા છેડા ઉપર દબાણ થઈ સફરાની કાળી શિરાઓ કુલી બળે છે તેનું આ પરિણામ છે કેટલીકવાર ગર્ભ, રહ્યા પછી એકાદ બે મહિનામાંજ એ શરૂ થઈ ચોથે પાંચમે મહિને નાબુદ થઈ બળે છે, તેનું કારણ કે પ્રથમ ગર્ભાશય પેદુમાં હોય છે તે વખતે આતરડાના નીચલા છેડાપર દબાણ કરે છે પણ તે કદમાં વધવાથી પેટમાં ઉંચો ચઢે છે તેથી તે છેડા ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે જે રોગ થવાનું બીજું કારણ મળતી ગાઠો ખાઝી બંધાનું હોય છે. જે ગાઠો પેટમાં એકઠી થઈ આતરડાને દાહ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી નીચલા ભાગની શિરાઓ કુલી મસા થાય છે જે થવાથી ગુદામાં આગ અને દર્દ થાય છે અને હાલચાલ કરતા તે દર્દ વધે છે કેટલીકવાર મસા લોહીથી ભરાઈ કુલી આવે છે ત્યારે તે અતિશય વેદના કરે છે મસા મોટા હોય તો કેટલીક વખત હુએ છે એટલે તેમાંથી લોહીના ટીપા પડે છે

આનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે પલ્લીસ ગ્લીસરાઈઝા કૉમ્પાન્ડ (જીડીમધ, ગધક તથા સાકરનો ભૂંડો) એક ચમચી ભરી લેવો, અથવા ગધકનો પાક (કન્ફેક્શન ઓફ સક્કર) એકેક ચમચી દહાડામાં બેવાર લેવો જે મસા અતિશય દુઝતા હોય તો ચરસેર ગરમ પાણીમાં પાણેર પોશ્કોડા નાખી તે વડે દહાડામાં ત્રણ વાર અડધો

અડધો ઠલાક શેક કરવો, અને રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ ગરમ, પાણી પોલટીસ કરીને મૂકવી અગર ગરમ પાણીનો ખાફ મસા ઉપર લાગે એવી તજવીજ કરવી

ઝાડો થયા પછી તુર્ત ગુદા સાફ કરી તે ઉપર નીચલો મલમ લગાડવાથી આગ તથા વેદના નરમ પડે છે

કપૂર... .. એક દ્રામ
સ્પિરિટ ઑફ વાઈન દશ ટીપા
વેસેલીન બે આઉન્સ

એટલી ચીજો મેળવી મલમ બનાવવો

જો મસામા આગ ખડુ થતી ન હોય અને દર્દ સાધારણ થતુ હોય તો ક્રેમ્પાઉન્ડ ગોલ્ડ ઑઈન્ટમેન્ટ નામનો મલમ લગાડવો અથવા નીચે મુજબ તૈયાર કરીને લગાડવો

અકીણુ ભૂકો વીસ ગ્રેન (દશ રતિભાર)

કપૂર અઘી દ્રામ (ત્રીસ ગ્રેન)

માયાફળનો ભૂકો એક દ્રામ

વેસેલીન ચાર દ્રામ

આ સઘળી ચીજો મેળવી મલમ કરી દહાડામા ત્રણ વાર લગાવવાથી ફાયદો થશે

આગ અને દરદ પુરક થતુ હોય તો નીચલી દવા એક પિંછીવડે લગાડવાથી તે નરમ પડશે

પ્રાન્ડી અડધો આઉન્સ

ગલીસરીન ... અડધો આઉન્સ

એ બન્નેને મેળવી લગાવવુ હરવખત દવા વાપરતી વખતે શીશીને હલાવવી

મસા ખડુ મુઝી ન આવ્યા હોય તો અને ઝાડાની કબજીયત હોય તો દરોજ સવારે સવાશેર ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી ફાયદો

થાય છે માત્ર પીચકારીનો છેડો સફરામા મૂકતી વખતે તે ઉપર વેસેલીન લગાડવું અને ગુપ્ત સંભાળથી તે અદર દાખલ કરવો.

મસાવાળી સ્ત્રીએ ઘણાંખરો વખત સૂઈને કાઢવો જોઈએ, કારણ તેનાથી બેસી શકાતું નથી. બેસવાની જરૂર પડે તો પાણી કે હવાથી ભરેલો રખરનો તકિયો (અંર કુશન)* મૂકી તે ઉપર બેસવું.

ખોરાક સારો જલદી પચી જાય એવો, પ્રવાહી, ખાવો.

૬ પાણીના ઓડકાર—ગર્ભ રહ્યા પછી થોડા વખતમા ઘણી સ્ત્રીઓને પાણીના ઓડકાર આવ્યા કરે છે ઘણું કરી છાતીના દાહ અને ઉલટીની સાથેજ આ નિશાની પણ જોવામા આવે છે અને તે ઉપરાછાપરી ચાલુ રહી દર્દીને ખડું હેરાન કરી નાખે છે ઓડકારમા નીકળતો પ્રવાહી ઘણીવાર પાણી જેવો પાતળોજ હોય છે કોઈ કોઈવાર તેમા ખટાશ હોય છે અને કેટલીકવાર ખીલકુલ સ્વાદ વિનાનોજ હોય છે આ નિશાની ઘણું કરી છોકડ ફરક્યા પછી નાબુદ થાય છે.

સૌથી સારો ઉપાય “ આર્થોલ બિસ્કિટ ” (કોલસાની બિસ્કિટ) ખાવાનો છે દહાડામા ચાર પાંચ વેળા અઠેકી બિસ્કિટ લેવી.

જો ખાટું પાણી મ્હોમા આવતું હોય તો છાતી ઉપર દાહના મથાળા હેઠળ ખતાવેલું મિશ્ર ખનાવી પીવું.

૭. અતિશય લાળ—કેટલીકવાર મ્હોમા અતિશય પાણી છૂટે છે અને તે થુકી નાખ્યા કરવું પડે છે આથી ઘણીવાર ત્રાસ થાય છે. ઘણાખડ પહેલા બે ત્રણ મહિનામા આ પ્રકાર બને છે કોઈકેજવાર છેક છૂટકો થતા સુધી ચાલુ રહે છે આખા દહાડામા ચાર પાંચશેર ખલકે તેથી પણ વધારે પાણી આવી રીતે પડે છે પાસામાં કોઈ ફાળવો થતો નથી અથવા મ્હોમાથી કંઈ ખરાબ વાસ આવતી નથી.

આ રોગમાં ઉપાયો ઓછા કારમત લાગતા નથી છતાં પાસેર પાણીમા એક ચણા જેવડો ફટકડીનો ટુકડો નાખી તે વડે અથવા તેટલાજ પાણીમા ખાર ઝેન ટૅનીક ઍસીડ નાખીને તે વડે કોગળા કરવા.

ગ્લીસરીન ઑઈલ યોર્ડેલ અને ગુલાબજળ સરખે ભાગે મેળવી તેના કોગળા કરવા.

ખરફ ચુસવા આપવું અને નીચલા જડખા નીચે ખેંચે ખાનુએ લાલ દવા લગાડવી

જો અતિશય લાળ જવાથી તળિયત લથડતી જતી માલુમ પડે તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી

૮. પેટમાં બાદી — આ કારણને લીધે ઘણી વેળા ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉઘ ખરાખર આવતી નથી મુખ્યત્વે કરી દિવસે પૂરતી કમરત ન કરવાને લીધે અને રાતે ખુબ પેટ ભરી ખોરાક લેવાને લીધે આ રોગ થાય છે

આમા કંઈ દવા લેવા કરતા સૌથી સરસ ઉપાય તો એજ છે કે જે કારણોથી એ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણોજ દૂર કરવા

૯. પગની શિરાઓનું ફુલવું — હમેશ રહ્યા પછી ઘણીવાર પગની કાળી શિરાઓ ફુલી જઈ દોરડા જેવી દેખાય છે તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભારે થઈ પેટની અદરની મોટી કાળી શિરાઓ ઉપર દબાણ કરે છે તેથી લોહી નીચેથી ઉપર સહેલાઈથી જઈ શકતું નથી આ શિરાઓ ફુલવાથી પગમા દુખાવો તથા સોજો માલુમ પડે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓથી ખરાખર ચાલી શકાતું નથી જેઓને ઘણા છોકરા થયા હોય તેઓને આ રોગ વધારે સહેલાઈથી થાય છે મોટી ઉંમરે પ્રથમ ગર્ભ ગડે તેથી અથવા પેટ ગુલી પડ્યું હોય તે વખતે આ રોગ વધારે જોગમા થાય છે

સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે પગની પાની તથા નળા ઉપર બધેએસતા ગળરના મોજા દિવસની વેળા-હાલચાલ કરતી વખતે પહેરવા પ્રથમ રેશમી મોજા પહેરી તે ઉપર રખરના મોજા પહેરવા કે તેથી થડે થોડે વખતે પહેલા મોજા ઘાંઘ શકાય અને વાસ આવતો અટકે વળી રેશમી મોજા પ્રથમ પહેગવાથી ચામડી ઉપર અણુઘટતું દબાણ ન થઈ વધારે આરામ લાગશે રાતે સૂતી વખતે એક ત્રણ આગળ પહેળા અને છ વાગ લાંબો માદગ્પાટનો પાટો હલકે હાથે પાની અને પગ ઉપર વીટી લેવો

જે ફૂલેલી શિરાઓમા ખડુ દદં થતુ હોય તો દાકતરની સલાહ લેવી
જે પગ સૂઝવાની સાથે વળી ઠડા પણુ પડી જતા હેય તો અઢી
ધંચ પહોળો અને આઠવાર લાખો ફેલેનલનો પાટો છેક અગુઠાથી
શરૂ કરી ઘુટણ સુધી વીંટાળવો આ પાટો માફગપાટના પાટા માફક
મહેલાધથી ઢીલો પડી જઇ છૂટી જશે નહીં

કેટલીક વાર ખહારના ગુહ્ય ભાગોની શિરાઓ અતિશય ફૂલી
આવે છે અને તેથી ખડુ ત્રાસ થાય છે આ ખતાવ કક્ક ઘણા છોકરા
થયા હોય તેઓમાજ ખને છે એમ નથી પહેલી વેત વખતે પણુ કાઢ-
વાર તે જોવામા આવે છે યોનિનો એક ચોટ પ્રથમથી સેહેજ સૂએ
છે અને જમ જમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ સોજો વધતો જાય
છે અને છેવટે એટલો ખધા વધે છે કે હાલચાલ થઇ શકતી નથી.

આવો પ્રકાર ખને ત્યારે તદન આસાએશ લેવી એટલે સુધી રહેવુ
અને પેટનો તૈયાર પટો (પાના ન પપજુઓ) પહેરવો પ્રસૂતિ થયા
પછી પોતાની મેળે જ સોજો ઉતરી જશે

ફૂલેલી શિરાઓને કાઢ તરેહની ધજા ન થાય તેની ખુબ સંભાળ
રાખવી જોઇએ નહીં તો તેમા જખમ પડી પુઝળ હોડી વહેશે અને
જો તે શેઠવામા ન આવે તો વખતે મરણુ પણુ નીપજશે

૧૦ પેટની આમડીમાં દુઃખાવો.—પડેલી વેત વખતે પેટની
આમડી પુઝળ તણાવાથી ઘણી વાર તેમા દુઃખાવો થાય છે આવુ થાય
ત્યારે દિવસમા બે વાર (સવાર સાજ) મીઠા તેલમા ચોડક કપૂર
નાખી તે તેલ ગરમ કરી પેટ ઉપર હલકે હાથે ચોળવુ અને પછી
ફેલેનલનો પાટો ખાધી રાખવો

કેટલીકવાર આમડી પુઝળ બે ચાઇ તતડી પણુ જાય છે અને
તેમા સહેજસાજ ચીરા પણુ પડે છે, તેવુ થાય તો વિનોલીઆ કીમ
અથવા કોલ્ડ કીમ ચોડા ઘાના કપડા ઉપર છરી ત્રે પાથરી લઇ તે
ત્યાં લગાવી ઉપર ફેલેનલનો પાટો ખાધી દેવો.

૧૧. પેટનું ફૂલી પડવું.—કેટલીકવાર સ્ત્રીનુ અગ્ર ભરેલુ (ખડું)
હોય ત્યારે અથવા ઉપરાછાપરી ઘણા છોકરાઓ થયા હોય તો અને

આગલી વેતોમા પેટને ધરાખર પાટા બાધ્યા ન હોય તો ગર્ભ રહેવાથી પેટ અતિશય ગુલી પડે છે, જેથી હાલચાલ કરવામા અતિશય નાસ થાય છે

આવુ થાય ત્યારે કેમ્પ કંપની, ટ્રીચંગ કંપની કે એવીજ કોઇ મોટી દવા તથા શસ્ત્ર વેચનારી કંપનીને ત્યાંથી પેટ ઉપર બાધવાના તૈયાર પટો આવે છે તે મંગાવેલા અને તે પેટ ઉપર બાધેલા. આવા પટાને પેટ ઉપર મજબૂત રહેવાને ચામડાની ચીપો અને બકલ હોય છે અથવા તો બે કોરે કેટલાક વિધ રાખી તેમા ફીટ જડેલી હોય છે, તે વધારે જોઈ બે ચવાથી પટો ન્હાનો મોટો થઈ શકે છે વળી પટાને બેજ બાજુએ બે પહોળી રખરની ચીપો જડી લીધેલી હોય છે

જે સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય અને લોહી ધરાખર ફરી શકતુ ન હોય તો પ્રથમ પેટ ઉપર ફેલ્ડનનો પાટો વીટી તેની ઉપર, ઉપર કહેલો તૈયાર પટો આવે છે તે બાધેલા

આવી સ્ત્રીઓએ સૂવાવડ શરૂ થતા પહેલા એક હલકો જીલાબ લેવા ચૂકવુ નહી

૧૨ દાંતનો દુખાવો — હમેલની મુદત દરમિયાન ઘણીવાર સ્ત્રીઓના દાંત દુખે છે અને તે દુખાવો કેટલીકવાર એટલો ખરા જોરમા થાય છે કે તેઓ દાંત કઢાવી નાખવા તૈયાર થાય છે એવી સ્ત્રીઓએ ખસુસ કરી ધ્યાનમા રાખવું જોઈએ કે દાંત પડાવવામા કંઈક જોખમ સમાયલુ છે કેટલીકવાર તેથી કસવાવડ થાય છે માટે દાંતરની સલાહ વગર દાંત કાઢી નખાવવા નહી

જે દાંત સડી ગયા હોય તો તેના ખાડામા એક નાના રૂના પુમડામા બે ત્રણ ટીપા તજનું તેલ નાખી તે અથવા બે ટીપા કલોરોફોર્મ અને બે ટીપા તજનું તેલ, અથવા સરખે ભાગે કલોરોફોર્મ અને અફી-જીનો અર્ક મેળવી તેના ત્રણ ચાર ટીપા નાખી તે પુમડું મૂકવું ઘણીવાર અડધા આઉસ કલોરોફોર્મમા દસ થ્રેન ફટકડી મેળવી તેનું મિશ્રણ ચાર ટીપા રૂના પુમડામા નાખી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે. એ શિવાય વળી જ બાજુનો દાંત દુખતો હોય તે બાજુના ફક્ત કાનમા રૂનું પુમડું મૂકવાથી દુખાવો નરમ પડે છે. એ ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો રૂનું પુમડું કલોરોફોર્મમાં

ભોજવી તે કાનમા ખોસવું અને દર્દ નરમ પડે કે તુર્ત કાઢી નાખવું ફરી દુખાવો થાય તો ફરી તેજ પ્રમાણે મૂકવું એમ નણ ચારવાર કંવાથી દાતનો દુખાવો ઘણીવાર મટી જાય છે

જો દાત સડેલો ન હોય અને અપચો થયેલો હોય તો એક (હલકો) દીવેલનો જીલ્લાખ લેવો ઘણીવાર એમ કરવાથી દુખાવો નાબુદ થઈ જાય છે વળી ગાન ઉપર પોશદોડાના પાણીનો શેક ૧ કરવાથી અથવા અળસીનીર કે પાઉંની પોલ્ટીસ મૂકવાથી ફાયદો થાય છે

ઉપલા ઇલાજથી ફાયદો ન લાગે તો ચોપડીઓને પૂઠા ચઢાવવાના તપખીરીઆ રગના કાગળનો એક ટુકડો લઈ તેને આંદીમા અથવા કંઠક દેશો દારૂમા ખોળી તે ઉપર કાળા મરીનો ભૂકો છાટીને ગાલ ઉપર ખાધી દેવો અને ચાર પાચ કલાક રાખવો. જરૂર પડે તો ફરી ફરી તેવીજ રીતે કરવું એટલે ફાયદો થઈ જશે રાધની પોલ્ટીસથી પણ આરામ થાય છે પણ તેના કગતા ઉપલો સાદો ઘરમતુ ઉપાય વધારે સારો છે, કારણ તેથી રાધના જટલી આગ થતી નથી અને તે ઘણીવાર રાખી શકાય છે

જો મરીના પ્લાસ્ટરથી ફાયદો ન થાય તો નીચે મુજબ સૂદન પ્લાસ્ટર ખનાવીને લગાવવું —

સૂકનો ભૂકો... ... એક અમચો.

ઘઉંનો લોટ એક અમચો

પાણી એક અમચો

પ્રથમ ભૂકા તથા લોટને સાથે મેળવી દઈ તેમા ધીમે ધીમે પાણી નાખતા જઈ અમચાવડે હલાવતા જવું અને અધુ એકરસ થઈ પાતળી લાઠી જેવું થાય કે ગાલ ઉપર ખઢારની ખાજુએ ચોપડી દેવું અને દરદ મટતા સુધી તે રહેવા દેવું

આ સળા ઉપાયો કારગત ન લાગે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

હમેલ રહેવાથી ઘણીવાર દાતને સડો લાગે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને દર વેતે અકેકો દાત કોહી જઈ પડી જાય છે

૧૩. થાનમા ભો તથા દુખાવો — ગભં રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓના થાન સૂણ આવી તેમા દુખાવો થાય છે કેટલીકવાર અદર ગાઠા ગાઠા ખાત્રી જાય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે રસોળી (વરસુડી) નીકળી, પણ એવી ખડીક ગખવાનુ કંઈ કારણુ નથી

આવુ થાય ત્યારે મીઠા તેલમા થાકુક કપૂર નાખી ગરમ કરીને ધીમે ધીમે ચોળવુ અથવા સરખે ભાગે કોલન વાટર અને સાલીટનુ તેલ મળવી તે દહાડામા બે વાર ચોળવુ અને તે ઉપર ફેલેનક્કનો પાટો ખાધવો અથવા ફેલેનક્કનો કબજો પહેરવો ખોટણીની આસપાસ કંઈ મખમલનુ કપડું મૂકવાની સલાહ રાખવી કે ફેલેનક્કના ઘસારાથી ખોટણી છોલાઈ જાય નહીં ઉપર લખેલુ તેલ ચોળવાથી કેટલીકવાર પાણી જેવુ દૂધ ખોટણીમાથી નીકળે છે અને તેથી સોજે તથા દુખાવો ઘણુ નરમ પડે છે આવુ થાય ત્યારે સ્ત્રીઓએ ચોળી કે કબજો ન ગ પહેરવો નહીં, અને તેની અદર “બહેલખાન”ની ચીપો હોય તો તે કાઢી નાખવી

૧૪. હુલેદિલ.—ગભં રહ્યા પછી ઘણીવાર સ્ત્રીઓને છાતીમા ગભરાટ થઇ આવી તે ખુબ ધડક ધડક થાય છે તેથી તેઓ ઘણીવાર ખડી જાય છે આ નિશાની હમેલ દગ્મ્યાન પહેલ વહેલીજ જોવામા આવે તો ફીક નાખવાની જરૂર નથી

આ ધખકારા ખડુ જોગમા હોય અને ચાલુ રહે તો એક ચમચી રિપગિટ એમોનિયા ઍરોમૅટીક નવટાક પાણીમા મેળવી પાવુ અને જરૂર પડે તો દર ચાર કલાકે તે આપ્યા કરવુ

કેટલીકવાર સ્ત્રી આ ધખકારાને લીધે હૃદયમાથી જગી ઉઠે છે અને પોતે ગુગળાઈ જવાની ફરિયાદ કરે છે, તથા ખધા ખારી ખારણા ખોલી નાખવાની અરજ કરે છે આવુ થાય ત્યારે આસપાસનાંએ તેને ધીરજ આપી શાત પાડવી ઘણીવાર તેઓ દોડાદોડી કરી આવી વખતે દારૂ કે એવીજ ગમ્મ વસ્તુ પાઈ દે છે પણ તેમ કરવાની કંઈજ જરૂર નથી ફક્ત દર્દીને ધીજ્જ આપી શાત પાડવાથી થોડાજ વખતમા ધખકારો નરમ પડી જઈ આગમ થાય છે જો દર્દીને ખડુ નાત-

વાની થઈ હોય તો દાકતરની સલાહ લઈ તેને શક્તિની દવાઓ આપવી, અને ખોરાક સહેલાઈથી પચે તેવા અને સાદા આપવે.

૨૫. મુછા — હમેલની શરૂઆતના બે ત્રણ મહિનામાં કોઈ કોઈના વાર આ દરદ થાય છે પણ ઘણું ખૂબ તે છે. કોઈ પહેલવહેલું ફરકતી વેળા થઈ આવે છે કોઈ કોઈને એકાદમ વાગ થાય છે પણ કેટલાકને વળી તે ઉપરાછાપરી થયાજ કરી ઘણી હેરાનગતિ કરે છે કેટલીક વખત તે પાંચ સાત મિનિટ સુધીજ રહે છે કોઈકવાર હુશિયારી આવતા અડધા કલાક પણ નીકળી જાય છે અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે એ દરદ થઈ આવે છે પણ કોઈકવાર ખિંચાનામા મૂતા મૂતાજ ઉત્પત્ત થાય છે.

આવું થાય ત્યારે તેને માથું નીચું રાખી સૂવાડી કેવી માથા નીચે તકિયો પણ મૂકવો નહીં અને તેના નાક આગળ સ્મેલિંગ સાલ્ટ (ઍમોનીયા) ની શીશી ધગવી મ્હો ઉપર પાણીની છાંનકો મારવી અને દવા પીવાની શક્તિ હોય તો નવટાક પાણીમાં એક ચમચી સ્પિરિટ ઍમોનીયા ઍરોમૅટીક નાખી આપવું.

હુશિયારી આગ્યા પછી તેને શક્તિની દવાઓ આપવાનું ચાલુ કરવું હકલીનું સીરપ અથવા કલોનું સીરપ અકેક ચમચી દહાડામાં બે વાર નવટાક પાણીમાં મેળવીને પાવાથી ફાયદો થશે. માત્ર તે દવા આઝા દહાડા દાકતરની સલાહ આપવી નહીં કોલમની કાતરીનો કાઢો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે સવાશેર ઠંડા પાણીમાં અઘોળ કોલમની કાતરી નાખી અડધા કલાક રહેવા દઈ પાણી ગાળી કાઢી આશરે પાંચ રૂપિયામાર દહાડામાં ત્રણવાર પાવું.

આવી સ્ત્રીઓએ કોઈપણ રીતે મન ઉરેકગાય તેવું કૃત્ય કરવું નહીં જાહેર મેળાવડાઓ, નાટકશાળા, વિગેરે ઠેકાણે જવું નહીં, કારણ ત્યાં ઘણા માણસોની ગરમીને લીધે હવા ઘેરાયલી હોવાથી તેમની તબિયત તુર્ત ખગડી આવશે તેમજ તાજ કપડા કોઈ પણ વખતે પહેરવા નહીં સુખ્યત્વે કરી ગળા ઉપર કંઈપણ દબાણ થાય એવું કરવું નહીં ખોરાક સાદો સહેલાઈથી પચે એવા લેવો અને નિયમિત એક દસ્ત સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી.

૧૬. માથાનો દુખાવો —ઝાડાની કબજીયાતથી અથવા અપચેયવાથી માથું દુખવા આવે છે એવી વખતે જીભ ઉપર થર ખાંચેનો હોય છે, મ્હોમાથી ખગખ વાસ નીકળે છે અને ઘણીવાર છાતી ઉપર દાહ ખળે છે

આવું હોય તો જે કારણથી તે થયું હોય તે કારણના મથાળા હેઠળ ખતાવ્યા મુજબ ધસાજ કરવા

કોઈકવાર ફક્ત તે નખળાધને લીધે દુખે છે એમ હોય તો શક્તિની દવા આપવી પડે છે આવે વખતે દાકતરની સલાહ ઉપયોગી થઈ પડે છે

૧૭. ઉબ્બગરો —કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીને ઉઘજ આવતી નથી મૂતા પછી આખ ઉપર ભાર પડતા તેના હાથ પગ ઉટે છે અને તે ખમકી ઉટે છે તેને ઉપગછાપરી પાસુ ખદ્દયા કગ્લુ પડે છે અને તેથી આખી ગત તેને કરાગ વળતો નથી મવારે ઉટે છે ત્યારે તેનું અગ સુસ્ત હોય છે આખો ભાર અને લાન દેખાય છે અને આંખો દિવસ તેને પુષ્કળ થાક લાગ્યો હોય એમ લાગે છે, અને તેની દવા કગ્લામાન આવે તો તબિયત ઘણી લથડી જાય છે, માટે શા કાગ્લુથી એમ થાય છે તે ગોધી કાઢીને તે દૂગ કગ્લાના ઉપાયો લેવાની ઘણી જરૂર છે

આવું થતું અટકાવવા માટે મગજ કોઈ પણ રીતે ઉશ્કેરાય નહીં એવી તજવીજ કરવી, તેમજ મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં, મગજને હ મેશા અને મુખ્યત્વે કરી સૂઈ જતા પહેલા શાત તથા આનદી રાખવા ખનતું કરવું નૂવાના ઓરડાની એક ઝે ખારીઓ ખુલ્લી રાખી તેમા હવાનો અવગજવગ ખરાખર થાય તેવી તજવીજ રાખવી સૂવાના ઓરડાના ખારણને સાકળ દઇ રાખવી કે કોઈ અદર આવવાની તેને ખાન્તિજ ન થાય અને તે સ્વસ્થ મને સૂઈ શકે ઓઢવાનું પણ થોડુંજ રાખવું પુષ્કળ કામળીઓ કે ગોદડા ઓઢવાથી અગ ગરમ થઈ મન વધારે ઉશ્કેરાય છે મૂતા પહેલા હાથ પગ અને મ્હો કુક્કા પાણીથી ધાઈ સાફ કરવા, આખો દિવસ માફકસરની કસરત લેવી ખોરાક સારો મહેલાઈથી પચે એવાજ લેવો ભાગે વાના

કંઈ ખાવા નહીં મુખ્ય કરી રાતનું ખાણું તદ્દનજ હલકું લેવું તે વખતે ગોસ્ત, ઇંડા વિગેરે કંઈ ન ખાતા દૂધ કે કાચા પીવી સવાર સાજ કાઢીને બદલે ચાહ પીવી

મધ્ય રાત્રે આવું થાય તો બિછાનામાથી ઉઠી દિલ ઉપર શાય આઢી આરડામા થોડીકવાર ફરવું, પિસાબ કચ્ચે, તકિયાની બાજુ ફેરવી નાખવી અને પછી ફરી સૂઈ જવું, એટલે બહુ કરી ઉઘ આવશેજ કેટલીકવાર આવી સ્ત્રીઓને દિવસે પણ કોઈ રીતે ગોઠતું નથી અને બેચેની લાગ્યા કરે છે એક ઠેકાણેથી બીજા ઠેકાણે ઉઠી બેસતું એવું આકુંળબ્યાકુંળ મન થયા કરે છે એમ અને તો ખુશી હવામા ફરવા જવું કિંવા કંઈ ઘરનું કામકાજ કરવામા ગેઠાવું કે તેથી અ અને કસરત મળે અને મન રોકાયલું રહે

આટલું કચ્ચા છતાં જો ઉઘ બરાબર ન આવે તો મૂતી વખતે અધાળ પાણીમા વીસથી ત્રીસ ટ્રેન બ્રોમાઈડ ઑફ પોટાશિયમ લેવું

૧૮. પડખામાં સૂઈ — હમેલદાર સ્ત્રીને શરીરમા જૂદે જૂદે ઠેકાણે ટુપાવો થાય છે તેમાનો એક પ્રકાર એવો પણ હોય છે કે તેને પડખામા સૂઈ મારે છે ઘણું કઠી પાછલા મહિનાઓમાં એ દરદ તેને વધારે હેરાન કરે છે અને તે થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય ચ્હોટો થઈ કલેજ ઉપર દબાણ કરે છે

આ દરદ ઘણું કરી પાછલા પ્રહરે થઈ આવે છે અને તે એટલું બધું જોરમા હોય છે કે જાણે તેને અદરના કોઈ ભાગનો વરમ થઈ આવ્યો હોય એવો ભાસ થાય છે, પરંતુ નાડ તથા અગ્ની ગરમી તપાસી જોતા આપણને ખરો પ્રકાર જણાઈ આવે છે કારણ, તેથી અગ્નિમા તાવ આવતો નથી કે નાડ ઝડપમા ચાલતી નથી અદરના કોઈ ભાગનો વરમ થયો હોય તો એ જો નિશાની આપણા જોવામા આવ્યા વગર રહેતીજ નથી.

આ દરદને મટાડવું બહુ મુશ્કેલ છે કારણ ઘણીવાર કંઈ પણ દવા કારગત લાગતી નથી, છતાં ગરમ પાણીના શેકથી કે બેલ્ઝોનાનું પ્લાસ્ટર લગાવાથી કેટલીકવાર આરામ થાય છે અફીણના અર્ક

સાથનુ કંઈ તેણ લગાવવાથી પણ કોઈકવાર કાયદો જણાય છે

૧૦. પ્રૃથ્વ અથવા ધાત — હંમેશ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીએને ગુલ્મ લાગેમાર્થી એક જાતનો સંકેદ રંગનો સાવ થાય છે તેને આ નામ આપવામા આવ્યું છે કોઈકવાર પહેલાં એ ત્રણ મહિનામા તે જોવામા આવે છે ઘણુખડ તો છેલ્લા ત્રણેક મહિના તે દેખાવ દે છે એ પણ ગર્ભાશય મોટા થવાથી નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી યોનિમાર્ગના અતરપડની નમામા લોહીનો ભરાવો થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે

જે સ્ત્રીએને ઉપરાછાપરી ઘણા છોકરા થયા હોય અને જેની પ્રકૃતિ તે કારણથી નખળી થઈ ગઈ હોય તેને આ આવ પુષ્કળ દુખ દે છે

જો તે થોડાજ હોય તો તે ઉપર આડું લક્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી પણ પુષ્કળ હોય તો તેનો ઇલાજ કરવોજ જોઈએ, નહીં તો બહારના ભાગે ઉપર દાહ ઉત્પન્ન થવાથી તે ભાગે છોલાઈ જઈ ખડું ત્રાસ થાય છે

જો આવ સહેજસાજ હોય તો દહાડામા એકવાર ત્રણશેર કુકા પાણીમા ત્રણેક ચમચી કૉન્ડીઝ ક્લેઇડ* નાખી તે વડે અથવા એ ચમચી ફટકડીનો ભૂકો નાખી તે વડે પિચકારી મારવી અથવા આવ ઓછો થઈ દર્દોને થતો ત્રાસ મટશે જો આવ કંઈક વધારે હોય તો દહાડામા એ કે ત્રણવાર પિચકારી માગવી

જો અતિશય ધાત જતી હોયે તો તે સ્ત્રીએ દિવસમા નિદાન એ નણ કલાક તો એકાદ કોચ ઉપર મૂક રહેવું જોઈએ ગતે પણ થોડાના વાળત્રાળા ગોદડા ઉપર નવું અને ખિછાના ઉપર પુષ્કળ ધાખળીઓ વિગેરે ઓઢવાનુ ગખવું નહીં એકાદ ધાખળી હશે તો ખસ થશે ઉપર લગ્યા મુજબ પિચકારીઓ પણ જરૂર પ્રમાણે લેવી માત્ર તે વાપરવામા કંઈ પણ જોર કરવું નહીં પોતાની મેજેજ પાણી ગુરૂત્વાકર્ષણથી અદર વહી બહાર નીકળી જાય એવી રીતે 'ડુશ'ની મદદથી કામ લેવું. રખરની પિચકારી ખનતા લગી વાપરવી નહીં તે વાપરવી પડે તો ઘણીજ સલાખથી તેનો ઉપયોગ કરવો જોરથી પાણી અદર કંકવું નહીં

આ દર્દથી પીડાતી સ્ત્રીઓએ ગુહ્ય ભાગો ખુબ સભાળથી સાફ-સુક રાખવા જોઈએ ઉપર લખેલા ઉપાયો અગમ્યા છતા કાયદો ન જણાય તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઈએ નહીં તો નળખાઈથી કસૂવાવડ થવાનો પ્રસંગ આવશે

સામાન્ય રીતે તન્દુરસ્તીની સભાળ લેવી જોઈએ ખોગક હલકો પશુ પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ, અને તેમા કેઇ ગરમ વસ્તુ હોવી ન જોઈએ દારૂ તથા રંગદાર ચાહ કોફીથી પણ પરહેજ રહેવું જોઈએ દર્દીએ સૂવા જલદી જવું જોઈએ અને દસ્ત સાફ કુતરે તેવી સંભાળ લેવી જોઈએ જરૂર પડે તો એકાદ હલકો જુલાખ પણ લેવો દગિયા કિનારે જઇ રહેવાથી ત્યાની ખારી ભીની હવાથી ઘણીવાર પોતાની મેજે શરીરને તાજગી આવી આગમ થઇ જાય છે

૨૦. ગુહ્ય ભાગોની કીડ — પ્રદરની અસરથી ઘણીવાર તેની સાથે સાથે બહારના ગુહ્ય ભાગો ઉપર અતિશય કીડ થાય છે અને તેથી બિચારી કેટલીક સ્ત્રીઓને અતિશય ત્રાસ થાય છે કોઇવાર પ્રદર વિના પણ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે એ કીડ એટલી બધી થાય છે કે તે બીલકુલ ખમી શકાતી નથી કોઇકવાર ફક્ત નળખાઇને લીધે તે દેખાવ દે છે અને કોઇકવાર ઝીણા દોગ જેવા કરમને લીરે પેદા થાય છે કોઇવાર વળી તેનું કારણ સમજી જ શકાતું નથી

જો કરમને લીધે થતું હોય તો સવાસેર પાણીમા એક દ્રામ નીમક નાખી તેની પિચકારી ગુદામા દરરોજ ત્રણચાર દિવસ સુધી લાગટ માગવી એટલે બધા કરમો મરી જઇ ધોવાઈ જશે

ગુહ્ય ભાગોને ગરમ પાણી તથા સાબુવડે સાફ ધોઇ નાખી તે ઉપર “ સુગરલેડ ” નું પાણી લગાડવું એક આજીસ પાણીમા ત્રણ ટ્રેન સુગરલેડ નાખવું

તેથી કાયદો ન લાગે તો બે દ્રામ ટકણખાર દશ આઉસ પાણીમા મેળવી તે મિશ્રણ લગાવવું

ફક્ત કોલ્ડ ક્રીમ કે વિનોલીઆ ક્રીમ લગાડવાથી પણ કેટલીક વાર ફાયદો થાય છે

વળી એક ભાગ કાર્બોલિક એસિડ ૧૦ ભાગ પાણીમા મેળવી લગાડવાથી તેમજ અડધો ટ્રામ કાર્બોલિક એસિડ બે આઉસ ગ્લીસરીન સાથે મેળવી લગાવવાથી પણ આરામ મળે છે

ગુલ્ય ભાગો સાફ કર્યા પછી તે ઉપર હમેશા “વેપોસેટ પાઉડર” લગાવવો

કેટલીકવાર એક આઉસ ગુલાબજળમા ચાંચ ગ્રેન કોકેન નાખી લગાવવાથી કીડ મટે છે

જો કીડ અતિશય હોય અને ઉઘમા ખસેલ કરે તો અધાળ પાણીમા વિમથી ત્રીમ ગ્રેન ઓમાઇડ ઓફ પોટાશીયમ નાખી તે પાંદ દેવું ખોરાક હલકો તથા જલદી પચે એવો આપવો અને દરુત સાફ આવે તેવી તજવીજ ગખવી

૨૧. પિશાબની વારંવાર હાજત — હમેલની શરૂઆતના મહિનામા વારંવાર પિશાબ થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય અને પિશાબનો ડ્રુક્કો એ બન્ને વચ્ચે જાનતતુનો સબધ હોય છે અને તેથી એક અવયવની અસર બીજા ઉપર થાય છે પાછલા મહિનાઓમા થણી હાજત થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભાગે થઇ પિશાબના ડ્રુક્કા ઉપર અઘટિત રીતે દબાણ કરે છે આ દર્દની દવા કરી તેને શેકવામા આવતું નથી તો વારંવાર ઉઘમા ખસેલ થવાથી અને કંઠ કંઠ કર્યા કરવું પડવાથી તબિયત લથડી જાય છે

આ પ્રકાર બને ત્યારે જવ ઉઠાળી બનાવેલું પાણી (બાલીવોટર)* પીવાય તેટલું પીવું અને ગતે સૂતી વખતે નીચલી ગોળી લેવી

એફ્દ્રેકટ ઓફ હેન્ડેઇન ત્રણ ગ્રેન

એફ્દ્રેકટ ગેન્શીઅન બે ગ્રેન

બેઉને સાથ મેળવી એક ગોળી બનાવવી

જરૂર પડે તો દસ્ત સાફ લાવવા માટે હલકો ગુલાબ લેવો.
એ બંને ઉપાયોથી કેર ન માલમ પડે તો દાક્તરની દવા જરૂર લેવી.
૨૨. પિશાબનું ટપક ટપક થવું — ઘણી સ્ત્રીઓને હમેલદાર થયા પછી ખાસતા, છીંકતા અથવા સહેજપણુ ઉઠ ખેસ કરતા પિશાબ થોડો ઝરપી નીકળે છે આમ થવાનું મૂળ કારણુ ગર્ભાગયનું કુક્કા ઉપર દબાણુ થવાનું હોય છે.

સૂધ રહેવાથી અથવા પેટ ઉપર તૈયાર પટો ખાવી રાખવાથી એ દર્દ થતું અટકે છે. પિશાબ વારંઘડી ઝગપવાથી ગુલ્મ ભાગોની ચામડી છોલાઇ જઈ દરદ થાય છે તે ઉપર વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા કોલ્ડ ક્રીમ લગાવવી.

૨૩. પિશાબનું રોકાણું — કેટલીકવાર પિશાબ ટપક ટપક થવાને બદલે ઉલટો તદન રોકાઈ જાય છે અને ખીલકુલ ઉતરી જ શકતો નથી. આનો વખતસર ઇલાજ ન કરવામા આવે તો પિશાબના કુક્કાને વરમ થઈ આવી પાછળથી બહુ હેગનગતિ ખમવી પડે છે. માટે તુર્ત કાળજી કરવી જોઈએ, નહીં તો કુક્કો અતિશય ભરાઈ ખુબ ફુલી જાય છે. કોઈ દાઇને કે દાક્તરને ખોલાવી કાચની કે રૂપની સળીવડે પિશાબ કાઢી ન ખાવે. જોઈએ સળી મૂકાવવામા પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ બહુ બીએ છે પણ તેમા જરાપણુ ડરવાનું કારણુ નથી.

૨૪. પગમાં આંકડા — ગર્ભાશય ભાગે થવાથી પેટમાથી જે મોટો જ્ઞાનતતુ નીકળી પગને જોર આપે છે, તેની ઉપર દબાણુ થવાથી આખા પગમા અને મુખ્યત્વેકરી ટેટામા (પીડીમા) પુષ્કળ આંકડી આગ્યા કરે છે. આનો ઉપાય એજ છે કે મીઠા તેલમા થોડુંક કપર નાખી તેને ગરમ કરી તે ઉપર ખુબ ચોળવું.

અગર એક ભાગ અફીણના અઠ"ને ત્રણ ભાગ લીનીમેન્ટ સેપ્પાનીસ નામના તેલ સાથે મેળવી તે લગાડવું.

હાલચાલ કરવાથી પણ આવી આંકડી નાખુદ થઈ જાય છે, માટે જોને તે થતી હોય તેણે ઉઠીને ઘરમા ને ઘરમા ફરફર કરવું.

કેટલીકવાર પગમા આંકડી આવવાને બદલે હોઝરી તથા આત-રડામા તેવુંજ દર્દ થઈ આવે છે તેમ થાય તો તુર્ત પગને ગરમ

પાણીમાં ખાળવા અને એક આઉસ “કેમ્ફર પૉટર” (કપૂરના પાણી) માં વીમ ટીપા અક્રીશુને અર્ક નાખી તે પાઈ દેવું પેટ ઉપર ગરમ પાણી અને ફ્લેનલનો ભીનો શેક કરવો જે વારે ઘડી આકડી આવ્યા કરતી હોય તો સૂવા પહેલાં લોઢાના કે લાકડાના “ટબ”માં ગરમ પાણી નાખી તેમાં બેસી પગ ટબની બહાર રાખવા અને દશ ૫૬ મિનિટ તેમાં બેસી રહેવું

૨૫. રૂબિર ક્ષિણતા (લોહીનું પાણી થઈ જવું) — ઘણું કરી છટ્ટા મહિના પછી કેટલીક સ્ત્રીઓનું મોઢો તદન ફિક્કું પડી જઈ હોઠ લોહી વિનાના હોય તેવા દેખાય છે અને તેમને ઘણી અશક્તિ થયેલી માન્ય પડે છે હાલચાલ કરતા હાફ ચઢી આવે છે ચક્કુ આવે છે ને ભૂખ લાગતી નથી. કેટલીકવાર ફીકાશ તથા નખજાઈ વધતી જઈ પગે સોજા આવે છે તેમજ ગુદા ભાગે નૂજ આવે છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે

પ્રકરણ ચોથામાં દર્શાવેલા નિયમ મુજબ પ્રથમથીજ તજવીજ રાખવામાં આવે તો આ દરદ થતું અટકે છે તે થયા પછી વધતું અટકાવવા માટે લોહીની દવા આપવી ઉપયોગી થઈ પડે છે માટે પ્રલોઝસીરપ અથવા હક્લીઝ મીગ્પ દાક્ટરની સલાહ લઈ આપવું મહેલાઈથી પચે એવો, આદખ્યુમેન ધરાવનારો ખોગકજીવી કે ઇંડાની મકતી, પ્લેઝમોન, નેસ્ટલ્સ ફુડ વિગેરેની કાજી અથવા ગોસ્તનો “બાટલ સુપ” કરીને આપવો

જે પગે સોજા આવે તો પેટ ઉપર તૈયાગ પટો બાધવો અને પગ ક્રિયા ગાળી ખનતા લગી સૂઈ જ રહેવું

નખજાઈ અતિશય વધી જાય તો અધુરે મહિને પ્રસુતિ થાય એવી તજવીજ કરવી પડે છે માટે દાક્ટરની સલાહ લેવી

૨૬ અતિશય લોહીયાળપણ — કેટલીક સ્ત્રીઓ ખડું લોહીયાળ હોવાથી, હમેશ રક્ષા પછી તેમનો ચહેરો લાલ ગહે છે, નાડ બરેલી જોરદાર અને ધીરી ચાલે છે, માથું ડુંબે છે, ચક્કુ આવે છે, અને ગર્ભ રક્ષા પહેલાંની હકીકત પૂછતા તેમને દસ્તાન ખડું જવાની ટેવ હોવાનું જણાઈ આવે છે

એવું હોય ત્યારે કુટ સોલ્ટ અથવા સીડલીટઝ પાઉડરના હલકા જુલામ થોડે થોડે દહાડે લેવા અને ઇંડા, ગોસ્ત વિગેરે ખડું પુષ્ટિકારક ખોગક લેવો નહીં

૨૭. તાણુ—છટ્ટા મહિના પછી ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી જેમ જેમ તેનું દબાણ આસપાસના ભાગો ઉપર વધતું જાય છે તેમ તેમ વખતે ગુર્દાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે, કારણ બીજા અવયવો ભેગી ગુર્દાની ધારીનસો ઉપર દબાણ થાય છે, માટે એ મુદત દરમિયાન જે સહેજ પણ પગની પાટલી ઉપર સોજા જેવું જણાય તો તુર્ત દાકતર પાસે પિશાખ તપાસાવવી જોઈએ. કારણ તેમાં “આલ્બ્યુમેન” જતું માલમ પડે છે.

આવું હોય ત્યારે તે સ્ત્રીએ પોતાને સળેખમ ન થાય, શરદી ન લાગે, કંઈ તરેહની મનની ઉશ્કેરણી ન થાય, અને આડાની કબ-જીયાત ન થાય તે બદલ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઈએ કારણ, નહીં તો વખતે તેને એકદમ તાણુ આવી તે બેથુક થઈપડે એવો સંભવ રહે છે.

જે છટ્ટા મહિના પહેલાથીજ પિશાખમાં ઘણું આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તે નિશાની વધારે ગંભીર મનાય છે, તે સ્ત્રીની ભૂખ બીજા-કુલ મરી જાય છે પિશાખ ઘણુંજ થોડો અને લેરા રાતા રંગનો હોય છે. માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઉલટી વિગેરે થાય છે આજે અધારા આવે છે, કાને બહેરાટ મારે છે, પરસેવામાં અરાખ પિશાખ જેવી દુર્ગંધ આવે છે, અને તાકીદે ધસાજ કરવામાં ન આવે તો તાણુ આવી બેથુક થઈ દર્દી મરણ પામે છે કસૂવાવડ થવાથી અથવા પ્રસૂતિ થવાથી એ નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે કિંવા ગુર્દાનો બીજો વરમ આણુજ રહે છે.

આવા દર્દીએ પોતાનો પિશાખ નિયમિત રીતે અઠવાડિયામાં નિદાન એકવાર દાકતર પાસે તપાસાવવો જોઈએ અને ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ કે કોષ્ટ તરેહની દૂધ સાથેની કાંજીજ લેવી અને દાકતરની સલાહ મુજબ દવા કરવી.

કદાચ એકાએક તાણુ થઈ આવે તો આસપાસના લોકોએ એટલી સલાખ લેવી કે તે સ્ત્રીની જીભ કરડાઈ ન જાય માટે તેના હાત વચ્ચે એક ખુચ કિંવા એકાદ ચમચાના હાથા ઉપર રમાલ વીડીને મૂકી દેવો. તે તરફડીઆ મારે તેથી તેને કંઈ ધબ્બ ન થાય તેની કાળજી કરવી, અને ખનતી ઉતાવળે દાકતરને બોલાવી મંઆવવા.

૨૮. ગર્ભાશયનું વસ્તિદેશમાં 'ખુંચી બેસવું' — આગલી સૂવાવડ વખતે બરાબર સલાખ ન લેવાયાથી અગર વસ્તિદેશના બધારણમાં કંઈ ખાપણું હોવાના કારણને લીધે ગર્ભાશય પાછલી તરફ નમી વાકો થઈ ગયેલો હોય તેવા સંજોગમાં કદાચ ગર્ભ રહે તો એવું બને છે કે જન્મ ગર્ભાશય કદમાં વધતો જાય તેમ તેમ તેનું મથાણું પૂઠના હાડકાના અદરની ખાણુના ખૂણા સાથે જઈને અડે છે તેથી તે ઉપર જઈ શકતો નથી અને પરિણામ એ આવે છે કે વસ્તિદેશમાંજ તે ખુંચી બેસે છે એ ઘણું ભયકર પ્રકાર છે અને તાકીદે ઈલાજ ન લેવાય તો બેનું મરણ થયા વિના રહેતું જ નથી.

આની પ્રથમની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે — દરદ, ઝાડાની કબજીયાત અને પિશાબ કરવામાં અડચણ, એ ત્રણે નિશાનીઓ દિનપર દિન વધારે જોર પકડતી જાય છે અને આખરે એવું બને છે કે મુદલ પિશાબ ઉતરતોજ નથી એકાદ બે દિવસ પછી તે પોતાની મેળે ઝરપવા માટે છે અને દહીં ગમે તેટલું કરે પણ ગેઠી શકાતો નથી.

આવું થયું હોય તો પેટ તપાસી જોતા પેઢીથી કુટી સુધીના ભાગમાં સોજો આવેલો જણાય છે, અને તે ઉપર સહેજ પણ દબાણ કરતા દરદ થાય છે એ સોજો સહેજ પોચો લાગે છે અને તે ઉપર ધીમેથી ટકોરો મારી જોતા અદર પાણી ભરાયલું હોય તેવું માલમ પડે છે, પિશાબથી ટુકકો ખુબ ભરાઈ જવાથી આ સોજો થાય છે આવે વખતે તુર્ત દાક્તરને બોલાવી તેની સલાહ લેવી એટલે તે સળી મૂકી પિશાબ કાઢી નાખશે અને ગર્ભાશયને ઠેકાણું લાવશે.

૨૯. લકવો વિગેરે જ્ઞાનતત્ત્વના વિકારો. — ગર્ભવતી બેનને કોઈ કોઈવાગ હિસા અડધા અગનો લકવો અથવા નીચલા અડધા અગનો કે ચહેરાના અડધા ભાગનો લકવો થાય છે કોઈકવાર એક કે બે અને આખે દેખાતું નથી અથવા એક કે બેને કાને ખડેરાશ આવે છે.

આ પ્રકારે ઘણું કરી ગુર્દાના વરમને લીધે બને છે, માટે પ્રથમ તો પિશાબ દાક્તર પાસે તપાસાવી તેમાં આલ્કયુમેન જતું જણાય તો તેમની સલાહ લઈ ગર્ભને નિકાલ થાય એવી તજવીજ કરવી. ઘણું કરી તેમ

કર્ચો પછી લઠવાની નિશાની નાખુદ થઇ જશે અને તબિયત અસહ્ય સ્થિતિએ પહોંચશે

૩૦. અમકવા.—નાજીક તબિયતની જીવાન સ્ત્રીઓમા ઘણું કરી પહેલી વેતમા આ રોગ થાય છે તેમાં હાથ, પગ કે ડોકું નિયમિત અથવા અનિયમિત રીતે આચકા ખાઇ હાલ્યા કરે છે ઘણું કરી આવી સ્ત્રીઓને લગ્ન પહેલા આ રોગ થયેલો હોય છે અને તે કેટલોક વખત શાત રહ્યા પછી, હમેશ રહેવાથી ફરી ઉભરી નીકળે છે, તેનું કારણ એ મુદતમા લોહીની અને જાનતતુની નખખાઇ થવાનું હોય છે આ રોગથી સેકડે ૩૩ ટકા મરણનું પ્રમાણ આવે છે, એટલે એ રોગ ભયકર ગણી શકાય બીજી વખતે એ રોગ થાય તેના કગ્તા હમેશ દગ્મ્યાન થવાથી મગજની હાલત વધારે ખગડી સ્ત્રી ગાડી થઇ જાય છે વળી એ રોગ ઉભરી નિકળ્યાથી કસૂવાવડ થવાનો ખહુજ મભવ રહે છે, અને ઘણીખરી વખત ખાળક પેટમાજ મરી જાય છે

આવું થાય ત્યારે ઓમાઇડ ઑફ પોટાશિયમ પદર ટ્રેન નવટાક પાણી સાથે દહાડામા ત્રણવાર આપવું અને દાકતરની સલાહ જલદી લેવી. એ રોગ કાણુમાં ન આવે અને દાકતર એવું કહે કે ગર્ભ નીકળી જવાથી ફાયરો થશે તો તેવા ઉપચાર કરવા દેવા, કારણ ઘણીવાર એમ ખતે છે કે ગર્ભનો નિકાલ થતા અમક બધ પડી જાય છે

૩૧. કમળો.—કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના હાથના નખ, આંગ્રો, ચહેરો અને શરીરની બધી ચામડી પીળી થઇ જાય છે, પિશાબ પણુ દેશ રાતા રંગનો બીતરે છે, ખાંધેવું પાચન થતું નથી, બખ લાગતી નથી, આડો ચીનાઇ માટીના કુળના રંગનો હોય છે, માથું દુખે છે અને શરીરે અતિશય ચેળ આવે છે આ નિશાનીઓ કમળાની છે

આ રોગ ઘણું કરી ગર્ભાશયનું આતરડા ઉપર તેમજ પિત્તની નળીઓ ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે તે સહેજ હોય તો એડા વખતમા મટી પણુ જાય છે પણુ કોઈ કોઈવાર કલેબ ઉપર પુષ્કળ દબાણ થવાથી તે સંકોચાઇ નાનું થઇ જાય છે અને પોતાનું કામ

ખજવી શકતુ નથી ત્યારે મા તથા બાળક બંનેને જોખમ રહે છે, બાળક પેટમા મરણુ પામે છે અને ગર્ભપાત થાય છે

માટે આ રોગજેવામા આવે કે તુર્ત દાઠતરની સલાહ લેવી જોઈએ

૩૨. ઠાલી ઉધરસ —ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને, કુકડીઆ ખાંસીની માફક ડાસાની ગુચ આવે છે આમા છાતી ઉપરથી કંઈ પડતુ નથી કે તાવ આવતો નથી કે નાડી વધારે વેગમા ચાલતી નથી એ બિમારી ઘણુ કરી જ્ઞાનતતુઓની નબળાઈથી થાય છે.

આમા ઘણીવાર દવાથી ઝાઝો ફાયદો થતો નથી છતા નીચે પ્રમાણે દવા આપવી જોઈએ —

બ્રોમાઈડ ઑફ પોટાશિયમ ચાલીસ ગ્રેન

ટીકચર બેલેડોના . . અડધો દ્રામ (અડધી ચમચી)

સ્પિરિટ ક્લોરોફોર્મ અડધો દ્રામ.

પાણી. ત્રણ આઉન્સ

આ પ્રમાણે દવાઓની મેળવણી કરી ત્રીજે ભાગ દહાડામા ત્રણવાર પાવે.

૩૩. શિતગા, ઓરી, સતત તાવો —જેમ હરકોઈ માણસને આ રોગ હો છે તેમ કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીઓને પણ હો છે શિતગા સૌથી ભય કર છે તે જો જોરમા આવ્યા હોય તો બાળક પેટમાજ મરી જઈ ગર્ભપાત થાય છે પરંતુ હાલના જમાનામા શીળી ટાંકવાને લીધે એવા પરિણામ આગળ જેટલાં વારવાર જોવામા આવતા નથી ઓરી ખહુજ જોરમા ન આવી હોય તો તેથી બાળક તથા માને કંઈ ગંભીર પગિણામ નીપજતુ નથી એમ છતા કેટલીકવાર બાળકના શરીર ઉપર જન્મતી વખતે ઓરીના ડાઘ જોવામા આવ્યાના દાખલા બને છે સતત તાવમા ટાઇફોઇડ તાવથી પણ ઘણી વખત કસવાવડ થાય છે કેફેસાને વરમ પણ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમભરેલા નીપજે છે, કારણુ ઘણીવાર કસવાવડ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ એીનુ પણ મરણુ થાય છે

પ્રકરણ ૬ કું.

કસૂવાવડ

આપણા લોકોમાં કસૂવાવડથી દર વર્ષે પુષ્કળ જીવો ખરખાદ મૃત્યુ છે. ઘણા છોકરા થયા હોય એવી સ્ત્રીઓની હકીકત પૂછીશું તો આપણને જરૂર માનમ પડશે કે તેઓની જીવનમાં એકાદ વાર પણ તેમને છોકડાં અધૂરે ગયું હશે આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે દર જીવાન સ્ત્રીને હમેશ રહે ત્યારે સાચવટ કમ કરવી તે અને શું શું જાતની બેફિકરાઈ તથા અજ્ઞાનતાથી કસૂવાવડ થાય છે, તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે. વળી તેમણે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, એક કસૂવાવડથી તેઓ પાછળથી વખતે જીવનપર્યંત દરદ અને દુઃખ ભોગવતા થવાનો સંભવ રહે છે એક કે બે વાર અર્થ અધૂરે ગયો એટલે તેમ નિયમિત રીતે થવાની એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, એ વાત તેમણે ભૂલવી જોઈતી નથી એ ઉપરથી તેઓની ખાત્રી થવી જોઈએ કે, કસૂવાવડ થવાના જે જે કારણો ઉપર પોતે કાળુ ધરાવી શકે તે સર્વે કારણો પોતે હુશિયારીથી જાણતા શીખી તેમને દૂર કરવા હમેશ કાશિષ કરવી જોઈએ.

એક જીવાન સ્ત્રીને આવી ટેવ પડી જાય એના કારણે વધારે ખૂરી આકૃત તેના ઉપર કોઈજ ગુજરવાની નથી એકવાર તેવી ટેવ પડી એટલે ગર્ભ પૂરા મહિનાનો થતા સુધી તેની જાળવણી કરવી એ એક અતિશય મૂશ્કેલ કામ થઈ પડે છે, માટે અને ફરી ફરીને કહેવાની જરૂર પડે છે કે દરેક સ્ત્રીએ આ ખાખત ખુબ ગંભીર વિચાર કરવો જોઈએ અને તેવું કંઈ પોતાના ખાખતમાં ન થવા પામે તેને માટે પ્રત્યેક રીતની કાળજી કરવી જોઈએ કમનસીબે અમને કહેવાની ફરજ પડે છે કે, ઘણીજ થોડી સ્ત્રીઓ એ ખાખતનો પૂરતો ગંભીરાઈથી વિચાર કરે છે ઘણીકો તો એવા કંઈ ખનાવને તદ્દન નજીવો લેખી કાઢી તે ખાખતની કંઈ પરવા પણ કરતી નથી પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, એ ખાખતની નિષ્કાળજી રાખવામાં મોટામાં મોટું જોખમ સમાયલું છે.

અમારી ખાત્રી છે કે, આ બાબતને ઘટિત ગભીરાઈથી લક્ષ્યમાં લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતા ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની બનતી કોશિષ કરેજી અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, ઠસૂવાવડ થયા પછી થાડાકે દહાડા પૂરેપૂરો આગમ લેવો જોઈએ અને સૂઈજ રહેવું જોઈએ, એ વાત કેમે કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી કેટલીકો એક કે ઘણા તો બે દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તો ઠસૂવાવડ પછી ખિંછાનામાં નૂંધ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી અને ઠહેવાની કંઈ જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની ભૂલ માટે અતિશય ખસ્તાવો કરવાની ફરજ જ પડે છે

હમેસ રહ્યા પછી કોઈપણ મહિનામાં ઠસૂવાવડ થઈ શકે છે પણ વણીખરી વખતે તે ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આઠમાથી ખારમાં અઠવાડિયા સુધીમાં થાય છે વળી પ્રત્યેક મહિનાના ચોક્કસ ભાગમાં ખાંડીના આખા મહિના કરતા એવો પ્રકાર બનવાનો વિશેષ સંભવ ગ્રહે છે દાખલા તરીકે, હમેસ રહેતા પહેલાં જ જ તારીએ તેને અટકાવ આવતો હતો તેજ તારીઓના અરસામાં હમેસ રહ્યા પછીના મહિનાઓમાં ઠસૂવાવડ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે એમ ધારે કે, એક સ્ત્રીને છેવટનો અટકાવ તારીખ ૫ માર્ચથી તા ૯ માર્ચ સુધી આવ્યો, અને પછી તેને ગર્ભ રહ્યો, તો ૪ થી ૮ મી એપ્રિલ, ૧ થી ૫ મી મે, ૩૧ મે થી ૪ થી જુન, એ પ્રમાણેના દિવસોમાં તેને ઠસૂવાવડ થવાનો ખુબ સંભવ રહે છે, માટે એ મુદતે તેઓએ કોઈ પણ બાતની તન કે મનની ઉશ્કેરણી ન થાય એવી સંભાળ લેવી જોઈએ છીએ

ઠસૂવાવડ ઘણું કરી અટકાવ બધ થવા આવે, તે ઉમ્મરે (આશરે ૪૪-૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે) થાય છે એના કરતા ઓછો સંભવ પહેલી વેતમાં એવું પરિણામ આવવાનો હોય છે, માટેજ જુવાન તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીઓએ ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

ઠસૂવાવડ થવાના મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે —

૧ જે કંઈ બાબતથી મનને અતિશય સખત થકો લાગે તે

દાખલા તરીકે એકાએક કંઈ ખીક લાગવાથી અથવા એકદમ કંઈ આકૃત કે દિલ્લગીરીનું કારણ આવી પડવાથી

૨ જે કંઈ ખાખતમા, સ્ત્રીને અતિશય જોર વાપરવું પડે તે તે ખાખતો દાખલા તરીકે, કંઈ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિ-શય લાખી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમા એસીને લાખી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાખી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઈજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઈ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર અને છે કેટલીકવાર કંઈ ઉચી જગ્યાએ (અવળાઈ) અભરાઈ પર મૂકેલી ચીજ પગના અગુલા ઉપર ટિગાઈને લેતા આવું પરિણામ નિપજે છે, તેમજ અતિશય વિષયવાસનાથી પણ તેમ થાય છે

૩ કંઈપણ જાતની હદ ખહારની ઉશ્કેરણીથી દાખલા તરીકે, તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીને ઉપરાછાપરી મેળાવડાઓમા ગયા કરવાથી મનની ચાહુ ઉશ્કેરણી રહે છે, તેથી ગર્ભ રહ્યા પછી પહેલા ત્રણ ચાર મહિના-માજ ઘણું કરી કસૂવાવડ થાય છે ખુબ અમનચમન અને અતિશય મોજ-મઝાથી શરીર નખળું પડી આવો પ્રકાર ખનવાનો બહુ સંભવ રહે છે

૪ સુખીતાવ, શિતળા અને એવાજ કુટી નિકળતા સતત તાવોથી ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે

૫ કુદરતી નખળોજ શરીરનો ખાધો આખા ઘણી વખતે કસૂવાવડ થવાનો બહુ સંભવ હોય છે. અતિશય રૂધિર ક્ષીણતાથી તેમજ વિસ્ફોટિકના વ્યાધિથી પણ આવુંજ ખરિણામ નિપજે છે ક્ષયરોગથી પણ શરીરની નખળાઈ થવાથી ગર્ભ પડી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે

૬ અતિશય જીલાખ — હમેલદાર સ્ત્રીઓને કડક જીલાખ આપવાથી ઘણીવાર ગર્ભને નુકશાન પહોંચી કસૂવાવડ થઈ જાય છે, માટે તેવી સ્ત્રીને કડક જીલાખ કદીપણ આપવો નહિ જરૂર પડે તો હલકો આપવા હરકત નથી.

૭. અમુક અમુક દવાઓ — ઘણી દવાઓ એવી હોય છે કે તે લેવાથી પેટમા દુખાવો થઈ કસૂવાવડ થાય છે. આવી દવાઓ કેટલાક

લાજ શરમ વગરના નીચ હકીમો જાણી જોઈ છોકરા પાડવાના કામમાં વાપરે છે એ દવાઓની ગર્ભાશય ઉપર કંઈ ખાસ અસર થતી નથી માત્ર તે અવયવનો વરમ થઈ આવવાથી આવું પરિણામ નિપજે છે ઘણીવાર એમ પણ બને છે કે, એવી દવાઓ વાપરવા છતાં છોકરૂં પેટમાં રહે છે અને તેઓ પોતાની તથા છોકરાની એમ બંનેની જી હળી ખરબાદ કરે છે

૮ લાંબો વખત ચાલુ રહેલી અને વારં વાર થતી ઉલટીથી પણ કસૂવાવડ થાય છે, એમ આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ, માટે જે સ્ત્રીને ઉલટી વિશેષ હોય તેણે તે વધુવાર ન ચાલવા દેતાં તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઈએ, અને ઉલટીને કાણુમાં રાખવાની દરેક કોશિષ કરવી જોઈએ

૯ ઉલટીની દવા સીધાથી પણ કોઈકવાર આવું માફું પરિણામ નિપજે છે એ જાતની બધી દવાઓ હમેલદાગ સ્ત્રીને જોખમકારક છે, માટે એવી દવા આપતા ખુબ સલાજ રાખવી જોઈએ

૧૦ પેટમાં કરમ પુઠકળ થવાથી પણ કેટલીકવાર કસૂવાવડ થાય છે મુખ્યત્વે કરી બીણા દોરા જેવા કરમ થયા હોય તો તે ગુદા વાટે બહાર આવી આવી યોનિમાર્ગમાં દાખલ થઈ જાય છે અને તેમાં એક જાતની ચળવળ પેદા કરે છે. તેથી જ્ઞાનતત્ત્વો ઉપર અસર થઈ માફું પરિણામ આવે છે, માટે આવા કરમની તુર્ત દવા કરવી જોઈએ

૧૧ અતિશય કબજીયાતથી પણ જ્ઞાનતત્ત્વોની ચળવળ પેદા થઈ કસૂવાવડ થાય છે માટે તે પણ હદ બહાર થવા દેવી નહિ આ વિષે પ્રથમ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે એટલે બહારી વધારે લખવાની જરૂર નથી

૧૨ દાંતની અતિશય કળતગથી પણ ગર્ભને જોખમ આવવાનો ભય રહે છે માટે તેની પણ કાળજીપૂર્વક દવા કરવી જોઈએ

૧૩. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી ગયો હોય અથવા તેનો ભ્રશ થયો હોય તો કસૂવાવડ નીપજવાનો ઘણો સંભવ રહે છે

૧૪ ગર્ભ કોઈક કારણથી નિર્જીવ થવા પામે તો કસૂવાવડ થયા વિના રહેતીજ નથી

૧૫ આગળની વેતે કસૂવાવડ થઈ હોય તો એક જાતની તેવી

ટેવ પડી જવાથી ખીજી વખતે ગર્ભ રહે તે પણ તેટલીજ મુદતે પડી જવાનો સંભવ રહે છે

આ સઘળા કારણો ઉપરથી જણાશે કે તેમાના ઘણાખરા એવા છે કે, તેના ઉપર ચાપની દેખરેખ રાખ્યાથી તેમને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય અથવા અટકાવી શકાય એમ છે

નિશાનીઓ.—જે હમેશાંદાર સ્ત્રીને અતિશય નખળાઈ લાગી હાથ પગ કળી પડતા માલમ પડે, જીવ ઘણો ખેચેન રહે, થાપા કમ્મર અને જાગમા કળતર થયા કરે, પેટમા કંઈ આકડી આવ્યા કરે તો તેણે સાવચેતીમા રહેવું જોઈએ, અને દાકતરની સલાહ તુર્ત લેવી જોઈએ, કારણુ જો કે ઘણીવાર સઘળી નિશાનીઓ છતાં કંઈ માકુ પરિણામ નિપજતુ નથી છતાં જે કસૂવાવડની નિશાનીઓ મનાય છે તે પછી થોડાજ વખતમા રકત આવ થાય છે જે સ્નાવ કોઇકવાર થોડાજ દેખાઇ પછી બંધ પડી જાય છે, અને થોડાક કલાક પછી ફરી દેખાવ દે છે કોઇ કોઈ વખતે આવ શરૂઆતથીજ અતિશય જોગમા અને ઝેકાઝેક થઇ આવે છે જો જે સ્નાવ થયા છતાં પેદુ, કમ્મર, થાપા વગેરેની કળતર વધે નહિ તો એમ સમજવું કે ચાપતા ઉપચારે કીધાથી કસૂવાવડ થતી અટકાવી શકાશે, પણુ જો સ્નાવની સાથે દરદનુ જોર વધતુ જતુ જાય અને પેટમાથી કંઈ નીકળી પડતુ હોય તેવી જાતનુ-દાખલા તરીકે ખુબ કઠણુ ઝાડો ઉતરતી વખતે સફરો અતિશય જે ચાઇ ચીરાઇ જતો હોય તેથી જ જાતનુ દરદ થાય છે તે જાતનુ-તે હોય તો તો ઘણુ કરી કસૂવાવડ થશેજ એમ માનવું જોઈએ

કસૂવાવડના પ્રયોગને જે તખ્તકામા વહેંચી શકાય એમ છે - પહેલા તખ્તકામા ગર્ભનો ગર્ભાશય સાથેના સખધ છૂટો થાય છે અને ખીજામા છૂટો થયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાથી બહાર પડે છે પહેલામા ઔરની નસોનો સખધ તૂટવાથી વધતેજ ઓછો લોહીનો સ્નાવ થાય છે. ખીજામા સ્નાવની સાથેજ ગર્ભાશયના સકોચને લીધે દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર ગર્ભાશયથી સખધ છૂટો થયો એટલે ગર્ભ બહાર પડવાજ જોઈએ કારણુ, કુદરતનો એવો નિયમજ છે કે એકવાર ગર્ભ

નિજીવ થયો કે ગર્ભાશય અતિશય સક્રિયાઈ ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવાનો દરેક પ્રયત્ન કરશેજ

કસૂવાવડમા આવ અને દરદ એકદમ બધ પડી જાય તો તપાસ કરતા આપણને ઘણું કરી માલમ પડશે કે ગર્ભ યોનિમાર્ગમા આવી અટકી રહેલો છે એકવાર તેમ થયું એટલે પછી તેને બહાર પડતા કંઈ વાર લાગતી નથી

કસૂવાવડ હમ્મલની કોઈપણ સુદતે થઈ શકે એમ છે ચાથા મહિના પહેલાં કસૂવાવડ થાય તો તુર્ત કંઈ જોખમ રહેતું નથી પણ તે બદલ નિબંધાળી કીમાથી તબિયત હમ્મલને માટે બગડી અશક્તિ યુગ્મ વધ છે

દરેક સૂવાવડમા થોડો ઘણો વ્યતસાવ તો થવાનો જ ચાથા મહિના પછી જન્મ જન્મ હમ્મલ માટે થતો જાય છે તેમ તેમ સાવ વધારે થવાનો અને માકું પરિણામ આવવાનો વધારે સભવ રહે છે

જો દરદ એવી જાતનું થાય કે દર્દીને કરાજવું પડે અને સાવ વધારા ને વધાર જથામા પડતો જાય અને વખતે મોટા મોટા લોહીના ગડકા બાઝી ગયેલા માલમ પડે, જો થાન નરમ અને ન્હાના થતા જણાય અને તેમા થોડું ઘણું દૂધ પ્રથમ જણાયું હોય તે એકદમ નૂકાઈ જાય, પેટમા કંઈ જાતની ઠડક અને લાગ લાગ્યા કરે અને પેટ દિવસે દિવસે ન્હાતું થતું જણાય, છોકરું ફરકતું બધ પડે અને સ્ત્રીને નૂતા, ખેસતા, ઉઠતા અથવા કોર વાળતા પેટમા જાણે એક ભાગે ગોળો એક બાજુ વળી પડતો લાગે અને યોનિમાથી દુર્ગંધ મારતી રસી જણાય તો પેટમાનું છોકરું મરી ગયું છે અને ગર્ભાશયની સાથેનો તેનો સબધ તદન જૂદો થઈ ગયો છે એમ સમજવુંજ આટલું થયા પછી કસૂવાવડ થોડાક કલાકમા અથવા એકાદ બે દહાડામા થયા વિના રહેવાનીજ નથી માટે દાકતરની સલાહ આ બધું થતા સુધીમા ન લીધી હોય તો જરૂરજ લેવી જોઈએ

કસૂવાવડ શરૂ થયા પછી ઘણું કરી પાય છ દહાડામા તે પૂરી થઈ જાય છે કોઈકવાર પંદર દહાડા સુધી લાગાય છે અને ક્વચિત્તજ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે ચાલુ રહે છે

માવજત — આ બાબતો આપણે ત્રણ તબક્કામા વહેચી

નાખીશું. ૧ કનૂવાવડ થવા આગમ્ય તે થતી અટકાવવાના હેતુથી કરવાની માવજત, ૨ કનૂવાવડ થયા પછી કરવાની સારવાર, ૩ એકવાર કનૂવાવડ થયા પછી ફરી ફરી તે ન થવા પામે એવા હેતુથી કરવાની માવજત

૧. કનૂવાવડ થતી અટકાવવાની માવજત—જે કોઈ સ્ત્રીને કનૂવાવડના શરૂઆતના ચિન્હો-જેનું વર્ણન આપણે પ્રથમ કરી ગયા તે-જેવામા આવે તો સાથી પહેલું કામ તેણે એ કરવાનું છે કે તુર્ત ખિછાના ઉપર સૂઈ આરામ લેવો. કાઘણકે જ્યાં સુધી તે ફરહર કઠ્ઠે ત્યાં સુધી કંઈપણ જાતની દવાદાર તેને કારણ લાગવાનીજ નથી આરામ લેવાનો તે ખિછાના ઉપર સૂઈને લેવાનો છે ફક્ત ફરહર બધ કરી ખેસી રહેવાથી કંઈ ઉપયોગ નથી, કારણ, આરામ કંઈ હાથ પગને આપવાનો નથી પણ પેટ અને તેની અદરના અવયવો તથા કમ્મરને આપવાનો છે માથા નીચે આઝા તકિયા મૂકીને જુબ હિંચુ રાખવાનું નથી પણ ખને તેટલું નીચું-શરીરની સપાટી ખરાબ રાખવાનું છે અને દર્દીને ખિછાનામા ગરમી ન લાગે એવી રીતે સૂવાડવી જોઈએ તેને ઠડી લાગશે એવી ખંડીકથી પુબકળ કામળો, ચારસા વિગેરે ઓરાડવા નહીં

જે કંઈ ખોરાક તેને આપવામા આવે તે સર્વે ઠડો જોઈએ પછી તે નક્કર ખોરાક હોય કે પ્રવાહી હોય જ ઓરાડામા તે સ્ત્રીને સૂવાડી હોય તેમા હવાની પૂરતી અવરજવર હોવી જોઈએ અને કોઈપણ વખતે શગડી, ખળતા છાણા કે અગારાથી તેમાની હવા ગરમ થવા દેવી ન જોઈએ તેને પણ જ ઉપર ખિછાનું નાખી સૂવાડવી અને પણ ખને કોઈ પણ જાતના પડદા રાખવા નહીં ખોરાક હલકો અને પુષ્ટિકાન્ક આપવો. સાખુથોખા કે આરાટની કાજી, અડધું ખાકેલું ઇંડુ, ચોખાની કાજી, પાઉંની શેકેલી કાતરી (ટાસ્ટ)નું પાણી વિગેરે આપવું કોઈપણ જાતનો દારૂ તેને આપવો નહીં અથવા કંઈ ગરમ વસ્તુ આપવી નહીં દાકતરને ખનતી ઉતાવળે ખોલાવી મંગાવી તે ફગાવે તે પ્રમાણે વર્તવું,

કારણકે આવે પ્રમત્રે વખત ખોવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનો સભવ રહે છે અને આપની દવા કરવાથી કસૂવાવડ અટકાવી શકાય છે

જે રક્તસ્રાવ શરૂ થયો હોય તોમણ ઉપર લખેલા નિયમોને અનુસરી કામ લેવું અને દાકતર આવતા સુધી ખીલકુંલ સૂઈજ રહેવું તે દવા આપશે, તેથી ગર્ભાશયનો સંકેત થતો બધ પડશે અને કનવાવડ થતી અટકશે દાકતર આવતા વાર લાગે એમ હોય તો “કલેરોડીનની” ખાટલી ઉઘાડી તેમાથી દશ કે પદ્મ ટીપા દવા એક વાઇન ગ્લાસમા નાખી તેમા આશરે અઘાળ પાણી રેડી હલાવી પાઇ દેવું કલેરોડીન ગ્લાસમા નાખતા પહેલા ખાટલીને ખુબ હલાવવી કે તેથી અદરની દવા બધી એકરસ થઇ જાય

જે રક્તસ્રાવની સાથે કરાજ આવી દરદ થતું હોય તો કસૂવાવડ બહુકરી અટકાવી શકાશે નહીં એમ હોય તો કોઇ હુશિયાર દાકતરને ખોલાવી તેના કહેવા પ્રમાણે દરેક રીતનું વર્તન થવું જોઇએ

જે કાંઈ વસ્તુ બહાર પડે તે સાચવી રાખી દાકતરને અથવા હુશિયાર દાઇને દેખાડવી, કારણકે બધો ગર્ભ પડી ગયો કે નહી તેની ખાત્રી કરી લેવી અવશ્ય જરૂરી છે વખતે થોડોક ભાગ પડવો ખાત્રી રહી જાય તો તે અદર રહી સડવા પામે તેથી તાવ વિગેરે આવી હંમેશ સુધીની તબિયત બગડવા સભવ રહે છે માટે આ બાબત ખાસ કાળજી ગાખવી

૨. કસૂવાવડ થયા પછી ક્ષવાની માવજત - આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કસૂવાવડને કંઈ લેખામાજ ગણતી નથી અને તેની જોવી જોઇએ તેવી કાળજીપૂર્વક સારવાર કરતી નથી અને તેનું પરિણામ એ થાય છે કે વર્ષો પછી તેમને પુબ્કળ દુખ, દરદ વેઠવું પડે છે અને ત્યારેજ તેમની આખ ઉઘડી પોતાની ભૂલ તેમને જણાય છે કનવાવડ થયા પછી પ્રસૂતિના જેટલીજ માવજત કરવાની ખાસ અગત્ય છે એ વાત ખુબ ધ્યાનમા રાખવી

પ્રથમ તો જોને કસૂવાવડ થયેલી હોય તે સ્ત્રીએ પૂરેપૂરો આરામ લેવોજ જોઇએ કેટલીકા એક કે બે દહાડામાજ ફરહર કરવા માટે

છે તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ગભીરાયને સકોચાઇ અસન સ્થિતિ એ પહોંચવાનોજ અવકાશ મળતો નથી મુખ્યત્વે કરી ત્રણ મહિના ઉપરાતનો ગર્ભ પડી ગયો હોય તો તો આમ જરૂર અને છે એક બે દહાડામાં ફરફર કરવાથી ગભીરાયને પોતાની જગ્યાએ કાયમ રાખનાગ સ્નાયુબંધનો ઉપર વધારે બોળે આવી પડવાથી તેઓ તેને પોતાના મુકામ ઉપર કાયમ રાખી શકતા નથી અને તેથી તે મરડાઇ જાય છે અથવા એકાદ બાળુએ ઢળી પડે છે, કિંવા તેનો બંધ થાય છે આવું થાય તો વખતે તુર્તજ તે સ્ત્રીને અડચણ થાય છે પરંતુ કેટલીકવાર તુર્ત કંઈ હરકત થતી નથી પણ પાછળથી ભારે સકટવેઠવું પડે છે માટે કન્નવાવડ થયા પછી નિદાન દશ દિવસ તો લાખા પગ ગાખી નૂંધ ગહેવું જ બેઠાં અને પહેલા ત્રણચાર દહાડા ખોરાક પણ હલકો અને જલદી પચી જાય તેવા ભેંધાં ખોરાકમાં પુષ્કળ ખુદી હવા આવવા દેવી અને તેમાં ઠંડક રાખવી કદાચ ખિજાનામાંથી ઉઠવું પડે તો ઝાઝાવાર ઉભા રહેવું નહીં આઠ દશ દહાડા સુધી દરરોજ નિદાન આઠ દશ ઠલાક તેણે સૂંધજ રહેવું બેઠાં

૩. ફરી થતી અટકાવવાની માવજત —જે સ્ત્રીને કન્નવાવડ થઇ ગરોદર તે બે બહુ અશક્ત હોય તો તે ફરી ગરોદર થાય ત્યાં સુધી તેની શક્તિ વધે એવો ઇલાજ કરવો બેઠાં અને માટે સર્વેથી સરસ ઇલાજ હવાફેર કરવાનો છે આથી શરીરને તાજગી આવી બાધો પાછો નબળા થાય છે હવાફેર કરવી તે એકાદ શાત કસખામાં જઈ અથવા દરિયા કિનારે જઈ કરવી ઠીક પડશે એકાદ મોટા શહેરમાંથી તેવાજ બીજા મોટા શહેરમાં જવું એટલું ખુબી ઉપયોગી થઇ પડશે નહીં. દાખલા તરીકે આપણા ગુજરાતમાં ડુમસ, તીથલ, વાસીખોરડી, ઉમરાટ, નવસારી, હાલવાડા, બીલીમોરા, જહામોરડી વિગેરે સ્થળો ઠીક પડશે જ્યાં ઘણી ગરબડ ધાધળ થતી હોય અથવા જ્યાં મેળાવડાઓ વિગેરેમાં જવું પડે ત્યાં હવાફેર માટે જવું નહીં હવાના કેરફારથી નખળા પડી ગયલા શરીરને પાછી તનદુરસ્તી અને બેગ આવશે ખડ, પણ તેની સાથે સાથે શક્તિની દવાની પણ જરૂર છે માટે જેમાં કલ્પીનીન અને લોહ આ બે હોય એવી દવાઓ જેવી કે ફેલોજ સીરપ,

ઇસ્ટન સીરપ, હક્કલીઝ સીરપ વિગેરે ચીજો લેવી કદાચિત એ દવાઓ પીવા ન ગમે તો “ શાઇટ્રેટ ઑફ આયર્ન ઍન્ડ કલ્શીનીન ” નામની દવા પાચ ત્રેન લઇ તેની ગોળ સાથે ગોળી ખનાવી દહાડામા ત્રણવાર લેવી ખોરાકને માટે પણ સભાળ લેવાની જરૂર છે તે સાદો, સાફ અને પુષ્ટિકારક જોઇએ, એટલે દૂધ, ચાહ લેવાં અથવા અર્ધા ખાંડેલા ઇંડા, આરાફટ, સાબુચોખા, કે કૉર્નફ્લૉરની કાચ, પાઉના ટોસ્ટ અથવા દૂધ ને પાઉ ખાવા માસનો ખોરાક જોને ખપતો હોય તેને તે ખાવા હરકત નથી માત્ર હુક્કરનું કે બીજું મોટું ગોસ્ત ખાધામા લેવું નહી હલવાનનું અથવા ખકરાનું ગોસ્ત ખીમો કરીને અથવા કવાખ કરીને લેવું સર્વે જાતની મીઠાઈ અથવા મસાલેદાગ અને ઘીની ગળ-ગળતી વાનીઓ ખાધાથી પરહેજ રહેવું ચહા, કાફી, કોકો પણ માફકસરજ લેવા

નૂવાના ખોરાકમા ખરાખર પગ્તો હવાનો અવગજવગ રહેવો જોઇએ પીંછાના પિંછાના કરતા રૂની તળાઈ અથવા ઘોડાના વાળની તળાઈ વધારે સારી છે પિંછાનાની આસપાસ મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન હોય તો મચ્છરદાની રાખવાની જરૂર નથી નિયમિત વખતે દરરોજ નૂવા જવું અને સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ ગાખવી અનિયમિત વખતે નૂવા જવાથી, મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરવાથી કિંવા રાત્રે મન ઉશ્કેરાય એવી વાર્તાઓ વાચવાથી ઉઘમા ખલેલ પડી તબિયત ખગડે છે અને આખી ગત બેચેનીમા પસાર થાય છે માટે તેમ કરવું નહીં સૂવા જતા પહેલા ખનતા લગી મન તદ્દન શાંત અને સ્થિર થવું જોઇએ

કસરત પણ દરરોજ માફકસરની લેવીજ જોઇએ અતિશય કસરત કગવાથી જોમ ગેરફાયદો થાય છે તેમજ બીલકુલ ઘરમા બરાઇ રહેવાથી થણજ નુકશાન થાય છે સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે માત્ર સભાળ એટલી રાખવી કે એટલું બધું દૂર ચાલવું નહીં કે થાકી હાથ પગ ઢીલા થઇ બંધ જો એટલી બધી અશક્તિ હોય કે ચાલી ન શકાય તો પછી ઘોડાગાડીમા બેસી ધીમે ધીમે હ કાવી ફરી આવવું જોઇએ મુખ્ય હેતુ એટલો કે ખહાર ખુલ્લી હવામા થોડી થણી

પણ કસરત લેવી જોઈએ જેવી ફરવા હરવા જેટલી શક્તિ આવી કે ગાડી છોડી દધ પગે ચાલવું શરૂ કરવું

દરરોજ એક દસ્ત સાફ આવે તેવી તબીબી રાખવી જોઈએ તે માટે ખોરાક ખરાબર પચે અને દસ્ત આવે એવોજ લેવો અને તેથી જોઈતી સફાઈ ન થાય તો પછી દિવેલ, ડ્રામ્પાઉન્ડ લીક્રિસ પાઉડર (પલ્લીસ ગ્લીસરાઈઝા કે) લેવો કડક જીલાબ લેવો નહીં કાગળુ તેથી ફાયદાને બદલે હિલદું નુકશાન થવા સભવ રહે છે અને નબળાઈ વધે છે

દરરોજ એકવાર ન્હાવાથી શરીર ડુલ જેવું હલકું થઈ ઘણો આરામ મળે છે માટે ગરમીના દિવસોમા ઠંડા પાણીએ અને ઠંડીના દિવસોમા સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાનો રિવાજ ગાખવો ટપમા પાણી નાખી તેમા પગ બહાર રાખી બેસવાથી ગર્ભાશયની ઉપર મારી અસર થાય છે ન્હાયા પછી જરાક જાડા અને બરછટ ટ્રવાલવડે અગ ઘસીને લુછવું તેથી ચામડીની સપાટી ઉપર લોહીનું ફરવું સારી રીતે થઇ અગમા સ્ફુર્તિ આવશે ખીજ એક બાબત મુખ્ય ધ્યાનમા રાખવાની એ છે કે આવી સ્ત્રીએ પોતાના પતિથી મહિનાઓ સુધી દૂર રહેવું

જો કસૂવાવડ વારે ઘડી થતી હોય એટલે તેની એક તરેહની ટેવ પડી ગઈ હોય તો પોતાની તબિયતની ઘણીજ સભાળ લેવી જોઈએ ગર્ભ રક્ષાની ખાત્રી થતાજ જૂદા મૃતુ જોઈએ દિવસે પણ વચમા વચમા એકાદ કલાક મૃદ રહી આરામ લેવો જોઈએ, અને જરાક પણ દાડ પીવો નહીં જોઈએ દસ્ત સહેજ પણ કબજ થાય તો દિવેલ અને કાળની અથવા દિવેલ અને સાંજુના પાણીની પિચકારી મારવી દિવેલ આશરે અઢી રૂપિયાભાર અને કાળ અથવા સાંજુનું પાણી આશરે સવાશેર લેવું જો પિચકારીની હરકત હોય તો દિવેલનો કે એવોજ હલકો જીલાબ લેવો કસૂવાવડ થવાની અવધ નજદીક આવે તેમ ખીલકુંલ કલાકો સુધી મૃદને એકસરખો આરામ લેવો અને કસૂવાવડની શરૂઆતની નિશાનીઓ જણાતાજ દાક્તરને ખોલાવી દવા કરવી

ગર્ભ રક્ષો હોય તો જે વેળાએ અટકાવ આવે તે મુદત દરમિયાન તે અતિશય સભાળ લેવાની જરૂર છે. મહિનાના ખીજા ભાગે કરતા

આ મુદત દરમ્યાન કસૂવાવડ થવાનો સભવ ઘણો વધારે હોય છે. આવે વખતે હમેશ કરતા ઓછી કસરત કરવી નહવા ધોવાનુ તો નિયમ મુજબ ચાલુજ રાખવુ, પણ નળ ઉધાડી ઝારી નીચે ઉભા રહી નહાવુ નહીં કસૂવાવડ થવાની હમેશની મુદતને દોઢ બે મહિના વિતી ગયા એટલે તેની ફિકર દૂર થઈ એમ સમજવુ અને આસાનીથી પૂરે મહિને ખાળક જન્મશે એવી મનમા ખાતી રાખવી.

અત્રે ખોટી વીણનુ વર્ણન આપવુ યોગ્ય થશે ઘણી સ્ત્રીઓને પહેલી વેળાએ ગર્ભ રહ્યા પછી કોઈ કોઈવાર ખોટી વીણ આવે છે પ્રસૂતિ શરૂ થવાની ઘણા દિવસો આગમ્ય એ વીણો શરૂ થાય છે આ વીણુ ઝાળખી કાઢવાની ખાસ જરૂર છે નહીં તો નાહક દાકતર કે દાઢને જરૂર વિના ઓલાવવી પડશે, અને આખ્યા પછી તેનો કાઢ તુર્ત ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં, માટે એ બે વચ્ચેનો ફરક નીચે ખતાવવામા આવે છે.

ખરી વીણુ પૂરા મહિના થયા પછી શરૂ થાય છે ખોટી વીણુ તેની ઘણા દહાડા અથવા ત્રણ ચાર અઠવાડિયા આગમ્ય શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણુ શરૂ થયા પછી કંઈ રક્તમિશ્રિત પાણીનો ભાવ બેવામા આવતો નથી ખરી વીણુમા તેમ થાય છે.

ખોટી વીણુ એકજ ઠેકાણે જણાતી નથી ઘડીકમા તે કેડના કાકામા તો ઘડીકમા થાપામા, ઘડીકમા પેટમા તો ઘડીકમા કમ્મરમા એમ ઠેકઠેકાણે દોડતી ફરે છે ખરી વીણુ ફક્ત કમ્મરમાથીજ શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણુનુ દર્દ પેટમા ચૂક આવતી હોય તેવી તરેહનુ હોય છે ખરી વીણુનુ બહુ પેટમા કંઈ દબાઈ ચપાઈ જતુ હોય તેવી ઠીસમનુ હોય છે.

ખોટી વીણુ અનિયમિત મુદતે અને અનિયમિત જોશથી આવે છે એટલે બે વીણુ વચ્ચે એકવાર પા કલાક તો બીજાવાર કલાક બે કલાક નીકળી જાય છે વળી કોઈવાર તે ખડુજ જોરમા આવે છે, ને કોઈ ખડુજ નખળા પ્રકારની હોય છે ખરી વીણુ તેથી ઉલટી રીતે નિયમિત મુદતે આવે છે અને જોગ જોમ વખત જતો જાય તેમ તેમ તે વધારે જોશબધ આવી બે વીણુની વચ્ચેની મુદત ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.

પ્રસૂતી માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૮૧

મુખ્ય ફગ્ક ધ્યાનમાં ગળવાનો તે એ છે કે ખરી વીણુ આબ્યા પછી થોડાજ વખતમાં રક્તમિશ્રિત પાણીનો જાવ થાય છે ખોટીમાં તેમ કદાચિ ખનતુ નથી

આનો ઘણાજ એટલોજ કગવાનો કે એકાદ દિવસનો કે એવોજ ખીજો હલકો જીલાખ લેવો અને ખોગક ખગખગ પચે એવોજ લેવો તેમ કરવાથી આરામ ન થાય તો રાતે સૂતી વખતે થોડુક લીનીમેન્ટ ક્રેમ્ડર (જરાક કપૂર નાખી ગરમ કરેલુ તેલ) પેટ ઉપર નરમ હાથે ચોળવુ અથવા અક્ષીણુનો અર્ક ચોળવો એક ફર્લેનલની કોથળી કરી તમા શેકેલું મીઠુ ભરી તે વડે અથવા ગખરની ખાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તે વડે ગતે સૂતી વખતે શેક કરવો આટલુ છતા વીણુ નરમ ન પડે તો દાકતરની સલાહ લેવી કે તે ઘટતી દવા આપી જલદી આરામ કરશે

ખોટી વીણુ કેટલીકવાર ઘણા દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે ને આખરે ખરી વીણુ આવી પ્રસૂતિ થાય છે તે ઉપરથી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ સમજે છે કે ખાંધ પ્રસૂતિમાં ઘણી કષ્ટાંધ અને ઘણી મુદત વીતી, પગ તુ એ ભૂલ છે ખોટી વીણુ તે કઈ પ્રસૂતિની વીણુ ગણાયજ નહીં

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત

પ્રસૂતિ થવાની એકાદ બે દિવસ પહેલા કેટલીક નિશાનીઓ જોવામાં આવે છે, તેની નોધ અને લેવાની જરૂર છે કારણ કે તે ઉપગથી પ્રસૂતિ ખડુ નજદીક આવી એમ સમજી શકાય છે

સૌથી પહેલી નિશાની એ હોય છે કે પેટના આકારમાં ખુલ્લો ફરફાર માલમ પડી આવે છે એક મહિના પહેલા જવડું મોડું પેટ દેખતુ હતુ તેટલુ મોડુ દેખાતુ નથી વળી છેલ્લા મહિનામાં સ્ત્રીથી ઝડપથી ફરફાર કરી શકાતુ ન હોય તેને ખદવે છેલ્લા બેએક દિવ-

સમા પેટ હલકુ લાગી કરવા હરવામા અડચણ થોડી લાગે છે અને તેથી પ્રથમ કરતા કુવાહરવાને તથા ઘરનુ કામકાજ કરવાને તેનુ મન વવાનું લલચાય છે ને તે વધારે આનંદી રહે છે કોઈ કોઈને ફક્ત ખેતેની અને ખડીક લાગી તે આકુળવ્યાકુળ થયેલી અને ખહાવરી જેવી લાગે છે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદમાજ રહે છે, અને તેમ રહેવામાજ ફાયદો છે પ્રસૂતિ એક સાધારણ કુદરતી ખનાવ છે, તેને માટે કંઈ પણ કાળજી કરવાની જરૂર નથી

તેનો દમ પ્રથમ સહેજ પણ હાલચાલ કે કામકાજ કરતા જરાક મુશ્કેલીથી લેવાતો હતો તે હવે વધારે આસાનીથી લઈ શકાય છે આમ થવાનુ કાગળ એ હાથ છે કે ગર્ભાશય વસ્તિદેશ તા પોલાણમા હેઠળ ઉતરી ખરાબર પોતાની જગ્યાએ ખેસે છે, તેથી છાતીના નીચલા ભાગ ઉપર દખાણુ ઓછુ થઈ કેફસાને પોતાનુ કામ કરવામા થતી નડતગ ઓછી થાય છે અને તેથી દમ આગળ સાથે સરખાવતા વધારે સહેલાઈથી લઈ શકાય છે

આ પ્રમાણે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેટલીક રાહત મળે છે ખરી પણ તેને ખદલે વળી ખીજીજ તરેહની કેટલીક અડચણો પણ ઉભી થાય છે જ્યાં સુધી ગર્ભાશય ઉચો રહી પેટ મોટુ હોય ત્યાં સુધી છાતી ઉપર દખાણુ થયા કરે છે, પણ તે નીચે ખેસતાની સાથેજ વસ્તિદેશમાના ભાગો ઉપર દખાણુ થવું શરૂ થાય છે અને તેને લીધે જૂદીજ નિશાનીઓ માલમ પડે છે તે નિશાનીઓ એ છે કે વારેઘડીએ પિશાખની તથા ઝાડાની હાજત થાય છે આ નિશાનીઓ આપણે કુદરતની એક આગાહી જેવી માની લેવી જોઈએ કારણુ, તે ઉપરથી આપણે એવો ધડો લેવાનો છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન પિશાખનો ટુકાં તથા નીચડું આતરડુ એ બન્ને તદ્દન ખાલી રહેવા જોઈએ કે તેથી માર્ગ મોકળો રહી પ્રસૂતિમા કોઈ પણ તરેહની ગેઠાણુ ન થાય માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખાસ ધ્યાનમા ગમવાનુ છે કે છેવટના દિવસોમા પોતાનો ઝાડો કબજ ન થાય અને સહેજ પણ તેવું માલમ પડે કે દિવેલનો એક હલકો જીલાખ લઈ લેવા જોઈએ કે તેથી એક દસ્ત સાફ આવી જાય વારેઘડી થતી પિશાખની હાજત પણ રોકવી નહીં જોઈએ નહીં તો વખતે પિશાખના ટુકાંનો વરમ થઈ આવવા સભવ પડેશે

હિપલી નિશાનીઓ શિવાય બીજી એક ખાસ નિશાની એવી છે કે ગુહ્ય ભાગમાથી થોડાક સફેદ પાણી જોવો આવ થાય છે કોઈવાર તેમા જરાક લોહીનો અશ મળેલો હોવાથી રંગે ગ્તાશ પડતો હોય છે જેમ મ્હોમાથી થુક, નાકમાથી લીટ ને આખમાથી આસુ પડે છે તેમ યોનિના અત્તર પડમાથી હ્રમેશ એક જાતનો સહેજ ચીકણો ઘોળો પ્રવાહી આવ નીકળી તે ભાગને નરમ અને સુવાળો રાખે છે તે છેલ્લા દિવસોમા જરાક વધારે પ્રમાણમા પેદા થાય છે અને તેથી બહાર નીકળી આવે છે આ આવની માથે સાથે મધુરી મધુરી વીણુ શરૂ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે થોકસ નિયમથી વધતી જતી જઈ આખરે બાળકન જન્મ મળે છે આપણે પ્રથમ વાચી ગયા તેમ જ્યારે આ વીણુ ધીમ ધીમે વધી પેટમા કંઈ દખાઈ કચડાઈ જતુ હોય એવુ લાગે ત્યારે પ્રનૃતિનો મમય ઘણો નજદીક છે એમ સમજવુ

વાણુ શરૂ થયા પછી ઘણી વખતે સ્ત્રીને લખલખુ ભગઈ આવે છે અને તે કેટલીક વખતે એટલુ જોરમા હોય છે કે જે બિઝાના ઉપર તે સૂતી હોય તે પણ હાલી જાય છે પરતુ તેનુ અગ તપાની જોતા કંઈ ટાકુ પડી ગયેલુ જણાતુ નથી, ઉલટો તેને પુબકળ પરસેવા થયેલો માલમ પડે છે તેની આમડી આપણને જરમ અને ભીની લાગે છે આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને ખાન્ડી કે એવોજ કંઈ બીજો દારૂ પીવાનુ મન થાય છે પરતુ દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ આ વખતે દારૂ પાવો નહીં લખલખુ મટાડવા માટે ગમે તો ગરમ ચાહ કે કાજનો એક પ્યાલો પાવો અથવા તો એકાદ વધાગની ધાબળી ઓરાઢવી અને તે ચાગે બાજુએથી તેની આસપાસ ખોમી દેવી પણ દારૂ તો પાવોજ નહીં જોવો તેને પરસેવા થવા માટે અને તેને ગરમી જેતુ લાગે કે ધીમેથી વવારાની ધાબળી કાઢી લેવી નહીં તો તેને નખખાઈ માલમ પડી પ્રસૂતિ થવામા વિવળ ઝાગવા સભવ રહેશે

લખલખુ ભરાય તેની સાથેજ ઘણીવાર ઉખડો અથવા ઉલટી થઈ આવે છે અને કેટલીક વાર તો પ્રનૃતિ પૂરી થતા સુધી તે આલુજ ગ્હે છે કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉનટી એટલી જોરમા થાય છે કે જરાક પણ

અન પેટમા ટકતુ નથી ઉલટી થવી એ સાડ ચિન્હ મનાય છે, કારણ, એમ ધારવામા આવે છે કે તેથી પ્રભુતિ બહુ સહેલાઈથી થાય છે ગમે તેમ હોય પણ એટલુ તો નક્કી છે કે તેથી સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ થાય છે ઉલટી થવાથી ગુલ્મ ભાગે નગમ થઈ જલદીથી ખીલે છે આનો કંઈ પણ ઉપાય કરવાની જરૂર નથી કાગણુ એકવાર હોજરી ઉરકેગઈ ઉલટી થઈ કે તે પ્રભુતિ થતા સુધી બંધજ પડતી નથી

આ પ્રમાણે શરૂઆતના ચિન્હોનુ વણુ ન કર્યા પછી હવે તે સમય માટે શુ શુ તૈયારી રાખવી તે વિષ વિવેચન કરીશુ પ્રથમ તો છેલ્લા પાચ છ અઠવાડિયામા થાનોની સ્થિતિ સતોષકારક રહે એવી તજવીજ રાખવી એમ એ આવી તજવીજ ન ગમવાથી ખાગકને ધવડાવતા ખોટણી ઉપર ચીગ તથા ચાફા પડે છે અને તેથી પ્રત્યેક વખતે તેને દૂધ પાતા અતિશય દુખાવે થઈ થાનમા વરમ થઈ આવવાનો, તે પાક ઉપર ચઢવાનો અને તેથી ઘણી મુદત લગી હેરાન થવાનો બહુ સભવ રહે છે એ દરદ કેટલીકવાર એટલુ ભારે હોય છે કે એકવાર ધવાડયા પછી જમ જમ ધવાડવાનો ખીજે વખત નજદીક આવતો જાય તેમ તેમ તે સ્ત્રીને અતિશય ખ્હીક લાગે છે આ સઘળુ અટકાવવાને માટે અને તેથી જલદી રીતે ધવડાવતી વખતે દુખને બદલે મજાહ લાગે એવુ પરિણામ આણુવાને માટે છેલ્લા પાચ છ અઠવાડિયામા નિયમિત રીતે કાળજી ગખી ખોટણીને સરખે ભાગે પ્લાન્ડી અને પાણીના અથવા કેલનવૉટર અને પાણીના મિશ્રણથી ધવાનો રિવાજ રાખવો, અને ધાયા પછી પાચ સાત મિનિટ સુધી તે ભાગ ખુલ્લો રાખી તેના ઉપર હવા લાગવા દેવી કેટલીકવાર આ મિશ્રણમા હીરાખોળનો અર્ક (ટીકચર ઑફ મ્હગ) થોડોક નાખવાથી વધારે ફાયદો થાય છે આ પ્રમાણે દરરોજ કરવાથી ખોટણી કંકણુ થઈ ધવાડવા લાયકની થાય છે

આ પ્રમાણે કાળજી ન લેવામા આવે તો ઘણીવાર એમ બને છે કે ખોટણી થાનની અદગ બેમી જાય છે અને તેથી ધવાડતી વખતે તે છોકરાના મ્હોમાજ પેશી શકતી નથી ઘણુ કરી જર્જર રહ્યા પછી

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૮૫

જ્યારે થાનો કદમા વધવા માટે ત્યારે તે ઉપર ખડુ તગ ચોળી પહેરવાથી અગર ખીચી રીતે પટા વિગેરેનું અણુઘટતું દગ્ગાણુ થવાથી આવું પરિણામ નીપજે છે, માટે ચોથા પ્રકરણમા આપેલી શિખામણુ ધ્યાનમા રાખી તે મુજબ વર્તવું જોઈએ કદાચ ખોટાણુઓ થાનમા પેત્રી ગયેલી જોવામા આવે તો તે ઉપર ધવાડતી વખતે ખોટાણીની ઢાલ (નીપલ શીલ્ડ) પહેરી રાખવી અને તેને જોડેલી એક લાંબી નળી વડે ધવાડાવવું આ વસ્તુ પ્રખ્યાત દવા વેચનારાઓને ત્યાંથી સહેજ મળી શકશે

કોઇ કોઈવાર ખોટાણી ખરખચડી હોઇ તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ગાઠો થઇ હોય તેવું માલમ પડે છે આવું હોય ત્યારે છોકરાને ધવાડતા ચીરા પડવાનો સભવ ઘણો વધી પડે છે, માટે નીચેના મિશ્રણથી ખોટાણીને નિવસમા બે ત્રણ વાર ધાવી

જસતના ડુલ (સલ્ફેટ ઓફ ઝીન્ક) બે ગ્રેન

ગુલાબજળ (રોઝ વોટર) એક આઉન્સ

જો ખોટાણી ઉપર ચીરા પડી ચૂકયા હોય તો થ્રોડોક ટકણખારનો ભૂંકા લઈ તેને ગ્લાસરીન અને પાણી સાથે મળવી તે મિશ્રણ ચીરાઓ ઉપર લગાડવું એ શિવાય નીચલી દવાથી પણ ખડુ ફાયદો થાય છે.

સલ્ફ્યુરસ ઍસિડ . અર્ધો આઉન્સ.

ટ્રેનો ઝ્સીસરીનઅર્ધો આઉન્સ

પાણી એક આઉન્સ.

આ ત્રણુ દવાઓ મેળવી તેનું મિશ્રણ બનાવી ચીરા ઉપર લગાવવું

જો થાન કઠણુ અને આકાગજાવાળા માલમ પડે તો પોશાક દીક્ષાજ પહેરવો, સહેજ પશુ તગ પહેરવો નહીં.

સુધરેલા લોકોમા પ્રસૂતિ માટેની તૈયારીમા એક પહેલી તૈયારી એ હોય છે કે પૂર્ણ દહાડા થવા આવે તેની એકાદ માસ આગમ્યથી એક સારી હુશિયાર દાયણુ જોઇ રાખે છે અને તેની સાથે ગોઠવણુ કરી રાખે છે એ દાયણુ ઘણું ઠરી જ અઠવાડિયામા પ્રસૂતિ થવાનો સભવ ગણી કાઢ્યો હોય તે અઠવાડિયામા ઘરમા આવી ગ્હે છે. વળી દાઇ સિવાય તેઓ એકાદ દાકતરને પણ એ બનાવ માટે આગમ્યથી ખખર

આપી રોકી રાખે છે આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે દાકતરની મર્ફ લેવાનું પસંદ કરતી નથી અલબત્ત આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી બનાવ છે અને તેમા જટલી દબલ થાય એટલી ખોટી છે પરંતુ કેટલીકવાર એવો પ્રસંગ આવે છે કે દાકતરની અવશ્ય જરૂર પડે છે હાલ કાઉન્ટેસ ઓફ ડકરીન ક્રૂડની મદદથી ઘણી સ્ત્રી દાકતરને પસાગ થઈ છે તેમાની એકાદની, જે લોકોથી ખાલી શકે તે લોકોએ તો સલાહ અવશ્ય લેવીજ જોઈએ વળી વિકટોરીઆ મેમોરિઅલ સ્કૉલર્શીપ ક્રૂડની મદદથી હાલ ઘણી દાયણો શીખી પસાગ થયેલી મળી આવે છે તેમાની એકાદને પ્રથમથીજ રોકી રાખવી જોઈએ આપણી અગતી અભણ દાયણો ઘણીવાર નુકશાનકર્તા થઈ પડે છે તેઓને સાધારણ સુઘડતાના નિયમે પાણુ આવડતા નથી અને તેથી ઘણી વાર ફર્નીની જીદગી તેઓ જોખમમા લાવવામા માધનરૂપ થઈ પડે છે માટે તેવી દાયણોને પડતી મૂકી શીખેલી દાયણોની મર્ફ અવશ્ય લેવી જોઈએ માત્ર એટલી સલાહ રાખવી જોઈએ કે તે દાયણુ અનુભવી હોય, તેનો સ્વભાવ સારો અને મળતાવડો હોય અને તે નાહકની ખડખડ કરનારી ન હોય પણ ધીરજથી શાન્તિથી હસી ખોલીને કામ લેનારી તથા ખડતલ મહેનત કરનારી હોય કેટલીક દાયણોને આવી વખતે પોતાના અનુભવમા આવલા આજલા દાખલાઓ જાણાવવાની ટેવ હોય છે તે ઘણી વાવા લેવા જરૂરી ખીના છે અમુક અમુક સ્ત્રીને પ્રસૂતિ વખતે આવી આવી અડચણો નડી અને તે અમુક અમુક રીતે પોતે દૂર કરી એવી વાતા કરનારી દાયણુ નકામી છે કારણ, તેથી ગભવતી સ્ત્રીના મન ઉપર અશાખ અસર થઈ તેને વસવસો પેદા થઈ ડર લાગે છે અને પરિણામે પ્રસૂતિ થવામા વિલંબ થાય છે, માટે તેવી દાયણુ પસંદ કરવીજ નહીં વળી કેટલીક દાયણો શીખેલી ભણેલી હોય, સ્વભાવે સાગી હોય, ખડતલ મહેનત કરનારી અને સંયુરીવાળી હોય છતાં તેને ન અનુભવ હોય તો ત નકામી છે એમ મમજા માટે અનુભવવાળા અને ભરોસા મૂકી શકાય એવીજ બાધને દાયણુ તરીકે પસંદ કરવી જોઈએ

દાયણુ સિવાય બીજી એક ખાદ્ય આયા તરીક મદદ કરવાને માટે, જમને જોગવાઈ હોય તેમણે પસંદ કરી ગખવી જોઈએ ઘણીખરી વખતે આ કામ માટે પોતાની માનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ પસંદ કરે છે અને તે ઘણે ભાગે યોગ્યજ કહેવાય પણ કેટલીક વખતે એમ અને છે કે માને પાસે રાખવી ડહાપણુભરેલું નથી મુખ્યત્વે કરી જા તે સહેજમા ઉગ્કેરાઈ જાય અથવા ગભરાઈ જાય એવા સ્વભાવની હોય તો તેને દૂરજ રાખેલી બની કારણ, નહી તો કાકટની ગભીર વાતો કરી અને ચિતાતુર મ્હો કરી નાહક ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગભરાવી મારે છે અને તેથી તેનું મન ઉગ્કેરાઈ જઈ તેને પ્રસૂતિ થવામા હરકત આવે છે માત્ર જો તેનો સ્વભાવ શાત હોય અને તે પોતાની લાગ-ણીઓને પોતાના કાણુમા ગળી શકે અને મ્હો ઉપર પોતાની લાગ-ણીઓની છાપ ખેસવા ન દે એવી હોય તો તે માની પાસે ગખવામા ઘણે ફાયદો થવા સભવ છે કારણ, કુદરતી રીતેજ માના ઉપર તે ખાધેનો મૈથી વધારે લગેસો રહેશેજ, અને હાજર ગખવાનું ઉપલા કારણોથી અયોગ્ય માનવામા આવે અથવા બીજાં કંઈ કારણોથી તેમ રાખવાનું ન અને તો માયાળુ અને શાત સ્વભાવની બીજી કોઈ સગી અથવા સહીયરને રાખવી ઠીક પડશે આવી સ્ત્રી પોતેજ એકાદ ખાળ-કની માતા થયેલી હોવી જોઈએ કારણ, તેમ હોય તોજ તે યોગ્ય સલાહ અને શીખામણુ તથા દરદ વખતે ધીરજ આપી શકશે માત્ર તે સ્ત્રી તથા દાયણુ પ્રસૂતિ માટે મુકરર કરેલા કાળ કરતા બે આઠ દિવસ પણ અગાઉથી ઘરમા આવી રહેલી હોવી જોઈએ કે આઈતી વખતે તેમને માટે નાહક હોડાદોડી કરવી ન પડે

પ્રસૂતિ વખતે તે માટે મુકરર કરેલા ઓરડામા ઘણી સ્ત્રીઓની ભીડ થવા ન દેવી જોઈએ ગર્ભવતી સ્ત્રીની તબિયત તદન સારી રહે તેને માટે ઓરડો તદન શાત અને ઠંડો રાખવાની જરૂર છે માટે પાડાપડોશીઓ કે સગાવડાલાંઓ જમ આપણા લોકોમા ટોળે મળી કાહુ કાહુ કરી મૂકે છે તેમ બીલકુલ થવા દેવું ન જોઈએ નહીં તો સ્ત્રીને અતિશય બેચેની થઈ આવી તેનું અગ ગરમ થઈ આવશે અને

નાહક પ્રસૂતિ થવામા વિલગ થશે ઘણી સ્ત્રીઓ તે ઓરડામા ભેગી થવાથી હિલટી તેની હવા ખગડી જઈ તેથી નુકશાન થવા સંભવ રહે છે માટે એક દાંયણુ, એક આયા અને જરૂર લાગે તો એકાદ દાકતર એ ત્રણુ શિવાય કોઈને પ્રસૂતિવાળા ઓરડામા જવા દેવું ન જાય એ દાકતર પણ ખાંધે વખત એ ઓરડામા હાજર રહેશેજ નહીં એકવાગ ઘટીત તપાસ કર્યા પછી તે પોતેજ ખીન ઓરડામા જશે

પ્રસૂતિની તૈયારી હોય તે વખતે તે સ્ત્રીની આસપાસના માણસોએ તેના મનને કોઈ પણ રીતે ત્રાસ ન થાય પણ હિલટુ તે જગન થાય એવી વાતો કરી તેનું મન શેકેલું રાખવું જોઈએ, મુખ્યત્વે કરી જ સ્ત્રીની પહેલીજ વેત હોય અને જો તે કારણથી શુ થશે, શુ નહીં એવી મનમા ભીતિ ગદ્યા કઠ્ઠી હોય તેવી સ્ત્રી આગળ તો મન ખહેલાય એવીજ વાતો કરવી જરૂરની છે આવી સ્ત્રીની ખડક લાગવાને માટે હરેક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને તેની એવી ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ કે પ્રસૂતિ એ એક કુદગતી ખનાવજ છે અને તેને માટે કંઈ પણ કાળજી ગમવાનું કાગળુજ નથી આવી સ્ત્રીઓ પાસે દાંયણુ કદી પણ પોતાના અનુભવમા આવેલા ખગળ દાખલાઓ વિષ વાત કરવીજ નહીં

જ્યોને દાકતરને ખોલાવવાની જોગવાઈ હોય તેમણે ખરી વીણુની શરૂઆત થતાજ તેને ખોલાવી ગમવો જોઈએ જ્યોને પ્રથમ છોકરા થયા હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો તુર્તજ દાકતરને ખોલાવી રાખવો ઠીક પડશે કારણકે તેઓના ખાખતમા ઘણીવાર એવું અને છે કે કુદગત ગુપ-ગુપ પોતાનું કામ કરે જાય છે અને ઉપરાષ્ટાખરી એકદમ વીણું આવી જલદીજ ધૂટકો થઈ જાય છે એટલે દાકતર આવે તેની આખમચ વખતે પ્રસૂતિ પૂરી થઈ જવાને સંભવ રહે છે માટે દાકતરને ખોલાવવાજ હોય તો અસુરેથી ખોલાવવા કરતા વહેલો ખોલાવી રાખવો સાચો, કારણકે એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી જો તેને જરૂર લાગશે તો તે ન થોભતા થોડા કલાક પોતાના કામે જઈ પાછો આવી શકશે એકવાગ દાકતરે તપાસી સર્વ સરળ ચાલે છે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ જરાક પણ ફીકર ગમવાની જરૂર નથી

જે ઓરડો પ્રસૂતિ માટે મુકવ્ય કરવામા આવે તે ખારીક રીતે વિચાર કરીનેજ મુકવ્ય કરવો જમ્યે તે પુરતો માકળાશવાળો હોવો જમ્યે કારણ, આખા ચાળીય દિવસ સુડી તેમાજ સ્ત્રીને ગહેવાનુ હાવાથી તેમા હવાનો પુરતો અવગજવગ રહી તેની હવા પૂરેપૂરી શુદ્ધ ગહેવી જમ્યે ગમ્મીના દિવસો હોય તો તે કોઈપણ જાતની શગડી કે દેવતાથી શેક કરવાની જરૂર ગહેતી નથી ઠડીના દિવસો હોય તો ઓગડામા ધગધગતા અગાગવાળી એકાદ શગડી એક બાજુએ મૂકી ગખવાથી ઓગડાની હવા થોડી રીતે ગમ્મ ગળી શકાશે આ અગારા એકમરખી રીતે ધગધગતા રહેવા જમ્યે ઘડીકમા તાપન ખુબીયેલા અને ઘડીમા અતિશય તેજસ્વી રહે એમ થતુ ન જમ્યે કાગ્લુ, ઓરડાની હવાની ગમ્મીમા એકદમ કેરફાર થવા દેવો ઈષ્ટ નથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના બિછાના ઉપર થઈ સોમરો પવન આવે જાય એવી રીતે ખારી ઉવાડી ગખવી નહી પણ તેનુ એકાદ બાગલુ એવી તજવીજથી ઉઘાડુ ગખતુ કે પુરતી હવાનો અવગજવગ ગહ

ઓરડો ઘમ્ના એવા ભાગમા હોવો જમ્યે કે ઘાઘાટ જમ અને તેમ ઓછો હોઈ શાતિ પથરાયવી રહે માટે રસ્તા ઉપર ઘગ આગ્યુ હોય તો ખનતા સુધી તેના પાછલા ભાગવાળો ઓરડો પમદ કરવો ચાળીસ દિવસ સુધી તે ઓરડામા કોઈ પણ જાતની હવામા ખીગારો કરે એવી ચીજ રાખવી ન જમ્યે આ બાખતમા દાયલુ ખુબ રાખજ ગખવાની જરૂર છે

પ્રસૂતિ માટે નીચલી ચીજો ખાસ તૈયાર રાખવી જમ્યે —

- ૧ સારી ધારવાળી કાતર
- ૨ બહુ પહોળી નહીં એવી ફીતના વહેત જેવડા ચાર પાંચ ટુકડા
- ૩ થોડીક મજબૂત સફદ પાતળી સુતળી
- ૪ દશ બાર સાફ ધોયેલા ટુવાલો
- ૫ એક વાગ સમથોરસ સુવાળી ફેલેનક્કનો કડકો
- ૬ ગલીસગેન સાખુ અથવા વીનોલીઆ પ્રેમીઅર કે એવોજ સાગે સાખુ

- ૭ વાયોલેટ પાકડર (છોકરાઓના મોઢા ઉપર લગાડવામા આવતો ચર્ફ ભૂકો) અથવા વીનાલીઆ પાકડર
 - ૮ છોકરાને પહેરાવવાના કપડા
 - ૯ ક્ષીને ખસાનવાના કપડા
 - ૧૦ છોકરાને નહવાડવાનું એક પાણીનું ટાપ
 - ૧૧ ગરમ તથા ઠંડુ પાણી પુરતા જગ્યામા
 - ૧૨ બાળકને નહવાડવા માટે વાઈળીના ટુકડા
 - ૧૩ ઓલીવ ઓઇલની એક બાટલી
 - ૧૪ પેટ ઉપર બાધવા માટે ખામ બનાવેલા પાટા નગ ૩
 - ૧૫ બાર “સેફ્ટી પીન” (અણો ન ભોકાય એવી ગેને ખાસવાની ટાકણીઓ)
 - ૧૬ પોર્ટશ પરમેનગેનસની ટેબ્લેટની બાટલી એક
 - ૧૭ રસકપ (પકલોગાઇડ ઓક મર્ક્યુરી) ની ટીકડીઓની બાટલી એક
 - ૧૮ બ ગીન્ડી
 - ૧૯ એક “સ્લીપર બેડ પેન” (દસ્તને માટે વાપરવાનું વાસણ)•
 - ૨૦ બેબ ચેરમવાર જોવડા બે લેધરકલેથ (મીણીઆ)ના કડકા
 - ૨૧ બે કામળો
 - ૨૨ પોચેવી ગાક આદરો આ
 - ૨૩ ગમ્મની એક પિચકાગ
 - ૨૪ લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ અર્ગટ-એક આક્રમ
 - ૨૫ નખ સાક કરવાનું ગ્રીસ*
 - ૨૬ બાળકને માટે કલેનલના પેટ ઉપર બાધવાના પાટા નગ ૩
- પ્રસૂતિ વખતે આપણા લોકો સાધારણ રીતે એક મુઝની પલગડી વાપરે છે તે ઉપર બિંછાનું સાફ હોતું નથી તેથી સુવાવડીને બહુ ત્રાસ થાય છે માટે આવે વખતે પાટી ભરેલી લોઢાની ઢાલકી (પલગડી) આશરે સાત ફૂટ લાંબી, ત્રણ ફૂટ પહોળી અને ત્રણ ફૂટ ઉંચી ઠીક

* તુ રા દા ૧૧ સા ૧૨ ગા ૧૧ ન ૧૮

પડશે તે ઉપર એક ઘોડાના વાળ ભરેલી તળાઈ મૂકી, તેના ઉપર ગીણી-
આનો એક કડકો મૂકી તે ઉપર એક વાળળી બિછાવવી મર્વની ઉપર
એક આદર પાથરી દેવી આ આદરની ઉપર વળી એક ખેવડ વાળેલી
આદર અડધું બિછાવું (નીચે ભાગે) હાથ એવી રીતે મૂકવી
ઢાલકીના માથા તરફના ડાબી બાજુના પાયા માંથે ઉપરે છેડે એક
મજબુત દુવાલ એક દોરડા માફક વીટાળીને બાંધવો કાગણુ, જ્યાં
વીણુ વધતી જવાથી સ્ત્રીને કંગાજવું પડે ત્યાં તે પકડીને પોતે જોર
આપી શકે વળી એક નડાનો તકિયા પણ આગળ ગાખવા કે વીણુ
આવતી વખતે તેની સામે પણ ટેકી જોર આપી શકે ઉપર કહેલા
દુવાલ તથા તકિયાનો ઉપયોગ જ્યાં વીણુ અતિશય જોરમા આવી
ખરચું બહાર પડવા માટે ત્યારેજ કરવાનો છે બિછાના આગળ
જમીન ઉપર મીણીઆનો બીજો કડકો પાથરી દેવો પાણી વધુટવા
પહેલા જ્યારે વીણુ ફક્ત પેટમા ચૂક આવે એવીજ મીનની હોય ત્યાં
એ ચીજોનો (તકિયા તથા દુવાલનો) ઉપયોગ કરવાનો નથી એ
ખુબ ધ્યાનમા ગાખવું કાગણુ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે વગર
અર્થનું જોર કરવાથી થાક લાગશે અને પછી ખરી જરૂર વખતે કરાણુ
જોર કરવાની શક્તિ રહેશે નહીં

સૂવાવડ વખતનો પહેરવેશ —હિંદુઓમા ઘણીવાર એ વખત
જૂના વપગયલા કપડા પહેગવવામા આવે છે, પણ તે માટી ભૂલ છે
તદન સાકે ઘાથેલા કપડા એ વખતે પહેરાવવા બંધજે એક મકદ
નનસુકેતુ ખમીસ અથવા પેટી પહેરી નીચેને ભાગે એવોજ એક ઘાઘગે
પહેરી ગાખવો ખમીસ રાખવાનું કારણુ એ કે પ્રત્યુત્તિ પૂરી થયા પછી
ઝડ હાથો ઉપરથી સેરવી કાઢી શકાય

પ્રત્યુત્તિ વખતે સૂવાની ઢાળ —જ્યા સુધી પાણી વધુટયા ન
હોય અને વીણુ ઘણી જોરમા ન હોય ત્યા સુધી તો ફરહર કર્યા કરવું
અથવા ઉભા રહેવું પણ વીણુ જોસમા વધ્યા પછી અને પાણી વધુટયા
પછી પણ જ ઉપર ડાબે પડીએ એવી રીતે બંધ જવું કે એકકોનો ભાગ

પગ તરફની ઇસથી આશરે ફૂટેક દૂર રહે અને માથુ પલ્લગરીની લગભગ વચ્ચે આવી રહે એ પ્રમાણે નૂતના પછી પગને ઘુટાણુમાંથી ખુબ વાળી દેવા આ પ્રમાણે નવાથી સ્ત્રીને પોતાને આગમ મળે છે, એટલુજ નહીં પણ તેનો મહલાભ સચવાય છે અને દાઢ અથવા દાક્ટર જે હાજર હોય તેને પોતાનું કામ કરવામાં ઘણી સગળતા મળે છે

આ પ્રમાણે સૂવાડયા પછી દાઢ અથવા દાક્ટર પાસે યોનિમાગ-પા આગળી મૂકાવી તપાસ કરાવવી જોઈએ કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી પરીક્ષા કરવા દેવા માટે ખુબ શરમાય છે પણ એવી પરીક્ષા થવાની અવશ્ય જરૂર છે તેના કારણે નીચે મુજબ છે —

૧ પ્રસૂતિ ખરેખર શરૂ થઈ છે કે નહીં તેનો નિર્ણય કરવાનું ખતી આવે છે અને શરૂ થઈ હોય તો કેટલી હદ સુધી પહોંચી તે માલમ પડી આવે છે

૨ છોકરૂં બગખર જોઈએ તેજ સ્થિતિમાં સીધું છે કે નહીં તે ગમતું શકાય છે એટલુજ નહીં પણ વખતે આડું હોય તો અથવા બીજી કંઈ હુકમ હોય તો આ તબક્કે તેનો ઘટતો દલાજ થઈ શકે છે અથવા શું દલાજ લેવો તે દાક્ટર પોતે પોતાના મનથી નક્કી કરી શકે છે જ્યાં સુધી તેણે બગખર તપાસ કરી ન હોય ત્યાં સુધી તે કોઈ પણ તરફનો મત આપવાને અથવા ઉપચાર કરવાને મામ શર્વાન થઈ શકે તો નથી

૩ જો છોકરૂં બગખર સ્થિતિમાં હોય અને પ્રસૂતિનું કામ કટલેક દરજ્જે આગળ વધ્યું હોય તો તપાસમાં તે જણાઈ આવતાજ તે સ્ત્રીને તે બરાબર ખુશ ખબર આપી શકે છે અને તેથી તેના તથા તેની આસપાસના માણસાના મન ઉપરનો એક ખતનો ખોળે દૂર થઈ પ્રભાત વહેલી થાય છે

જો દાક્ટર અથવા દાઢને પરીક્ષા કરવા ન દે તો પરિણામ એજ આવે કે પ્રસૂતિની ક્યારે શરૂઆત થઈ તેની ખતી ખબર પડશે નહીં અને વખતે છોકરૂં આડું આવવાના કે બીજા એવાજ કારણથીજ તુર્તા તુર્તા જે મદદ આપવી જોઈએ તે આખી ન શકાવાથી નુકશાન થવાનો ખાત્ર સંભવ રહેશે વળી ખત્રુ બગખર આવે છે એવી ખત્રી પણ

નૂવાવડીને આપી શકાશે નહીં તેથી તેના મનમાં શકા અને ખડીક ગદ્યા કરશે અને તેથી પ્રભૂતિ થવામાં ઉલટી ઢીલ થશે માટે તપાસવા દેવાની ખરેખરી જરૂર છે એમ માની લઇ એકવાર ચોક્કસ પરીક્ષા કરાવી લેવી કે તેથી સર્વેના મનની ચિંતા દૂર થઇ અધુ ખગખર રીતે ચાલે છે એવી ખાત્રી થાય, અને મનને હિમ્મત તથા ધીરજ આવે અતઃ કહેવાની જરૂર નથી કે દાર્ઘ્ય શીખેલી હશે તો તે, અથવા દાકતર પરીક્ષા કરવામાં એટલી બધી નાજીકાઇ વાપરશે કે તેને જગત પાણુ ધજા થશે નહીં માટે તેમના ઉપર પ્રતો લગેસો ગણી તેમને જ કરવુ જરૂરનુ લાગે તે કરવા દેવુ બેઠએ વખતે દાકતરને ન ખોલાવતા દાઇનેજ ખોલાવી હોય અને તેને તપાસ કર્યો પછી એમ માલમ પડે કે દાકતરની મદદની જરૂર છે તો તેની સલાહ તુર્ત માન્ય કરી દાકતરને તાકીદે ખોલાવી મગાવી તેના કહેવા પ્રમાણે સર્વે થવુ બેઠએ આવે વખતે ઢીલ થવાથી ઘણીવાર છોકરા તથા માતા એ બન્નેની જીભ જોખમમાં આવી પડે છે તપાસ કરાવવાથી વળી એક ફાયદો એ થાય છે કે પ્રભૂતિ કેટલે દરજ્જે પહોંચી છે તે જાણવાથી તે ખાઇએ મૂઠ રહેવુ કે ફરફર કરવું તે વિષે તેને સલાહ આપી શકાય છે

પ્રભૂતિ શરૂ થવાના ઉપર કહેલા ચિન્હો માલમ પડે કે તુર્ત આશરે સવાશેર કુકકુ પાણી લઇ તેમાં થોડોક સાચુ ચોળી ફીણ કાઢી તે પાણીની પિચકારી આપવી તેથી દસ્ત સાફ થઈ જશે જ એ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો પગિણામ એ થશે કે ખાજકનુ માથુ જન્મતી વખતે નીચલા આતડા ઉપર દખાણુ થઈ તેમાંનો મેલ બહાર નીકળી આવી ખાજકને ખરડી નાખશે એટલુ નહીં પણ વખતે તેનો કપક અશ સ્ત્રીના ગુદ લાગેમાં જવાથી તેને ઝેરી તાવ આવવાનો સભવ રહેશે, માટે પિચકારી આપી સાફ દસ્ત લાવવાજ બેઠએ વળી તેજ વખતે બને તેટલી પિચાખ કાઢી નાખવી એટલુ કર્યો ખાદ તે ખાઇનુ સર્વે અગ સાફ કરી તેને ધોયેલા સફ કપડા પહેરાવવા મુખ્યત્વે કગી ગુદ લાગે અને જાગે વાદળીની મદદથી પ્રથમ સાચુ અને પાણી વડે, પછી ચોખ્ખા પાણી વડે, અને છેવટે રસકપૂરના મિશ્રણવડે ધોઇ સાફ કરવા

ગ્લસકપૂરનું મિશ્રણ મવાશેર પાણીમા ધોણુનવ એન ગ્લસકપૂર
(પકસોરાઇડ ઑફ મકથુરી) નાખવાથી બને છે, અથવા ગ્લસકપૂરની
ટીકડીઓની ખાટલી તૈયાન આવે છે તેમાની એક ટીકડી મવાશેર પાણીમા
નાખવાથી ઘટતા પ્રમાણનુ મિશ્રણ બને છે

ગુલ્મ ભાગે સાફ કરવા વિષ જે ઉપર કહ્યું છે તે ફક્ત બહાગના
ગુલ્મ ભાગે માટે સમજવાનુ છે અદગના ભાગેને પિચકારી માગી
માફ કરવાની કંઈ પણ જરૂર નથી કુલટો તેથી ખીગાડો થવા સભવ
છે કારણ કે કુદગતી ગેતે એ ભાગેમા વધારે ચીકણા પ્રવાહી આ
વેળા પેદા થયેલો ગાય છે તે ધોવાઈ જવાથી ખાળક મહેલાઈથી
બહાન આવી શકતુ નથી વળી એ ચીકણા પ્રવાહીમા એવા ગુલ્મ હોય
છે કે બહાગથી કંઈ પણ તરલનો મલ, વખતે આકસ્મિક અદર દાખલ
થયો હોય તો તેની ખગળ અમર થતી અટકાવે છે માટે એ પ્રવાહી
ધોવાઈ જવાથી કુલટુ નુકશાન થવા સભવ ગહે છે ફક્ત નીચલે
પ્રમગેજ અદગના ભાગે (ડુશ) પિચકાગ વડે પાવાના છ —

૧ અદગથી કંઈ પીળી રંગી અથવા વામ માંગેા પ્રવાહી ન ક-
ળતો હોય તો

૨ પ્રનતિ લાખા વખત પહાચવાથી તે ભાગે ગરમ અને મકા
થઈ ગયા હોય તો

અદગના ભાગે સાફ કરવા હોય તો ખુબ સલાજ ગખવી કે
ગ્લસકપૂરનું મિશ્રણ કદી પણ વાપરવામા આવે નહો કાગણ કે તે ગ્રગી
છે તેને માટે તો એક જેઠ પાણીમા અર્ધો ચમચી કીનાઈલ નાખી
વાપગવુ અગર તેટલાજ પાણીમા પોટાશ પરમેન્ગેનૅસની એક ટીકડી
(તેયાર વેચાતી મંગ છે તે) નાખવી અને ગખરની પિચકાગ
(હિગીન્સન મીગેન્જ) કદી ન વાપગવી પણ એક સાફ રોનના
વાસણુને પલગડીના માથા આગળ ફિવાલે ટાળી તેમા ઉપલુ
એકાફ મિશ્રણ નાખી તમા એક ગખગની લાખી નળી પગેવી
તે નળીને છડ એક ટોટી લગાવી તે વડે માક કરવુ ટીનમાનુ

પ્રસૂતિ માટે ગાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૬૫

પાણી અથવા મિશ્રણ પોતાની મગે ગુરૂવાકર્ષણથી વહી પીમેથી અદગ્ના ભાગે ધાવાઇ જશે

આટલુ કઢ્યા પછી હવે પ્રસૂતિના જાદા જૂદા દગ્ગજનુ વર્ણન આપી તેમા જૂદી જૂદી વખતે શુ કરવુ તે જણાવીશુ

પ્રસૂતિના ત્રણ દરજ્જા કરેલા છે પહેલા દરજ્જામાં ખરી વીણુ પ્રથમ કમ્મગ્માથી શરૂ થઇ આગલી બાજુ પેટ તરફ તથા નીચે જાગ તરફ ઉતરતી માલમ પડે છે આ વીણુ ગર્ભાશયના સકોચાવાથી થાય છે તેથી વીણુ આવતી હોય તે દરમ્યાન પેટ ઉપર હાથ મૂકી જોતા તે ત્વન કરણુ લાગે છે આ વીણુ આવવાને લીધે કમળનુ મ્હો ખીસે છે અને ગર્ભની આમપામના પડદા, જેનુ વર્ણન પહેલા પ્રકરણમા આપણે વાચી ગયા તે કમળના મ્હોમાથી બહાર નીકળી આવે છે અને આગળી લગાડના બહુ કરણુ જણાય છે આ નીકળી આવેલા પડદાના ભાગને તશિયો કહે છે શરૂઆતમા વીણુ બહુ ધીમી હોય છે અને કંઠત તણુથી પાચ મેકડ સુધીજ રહે છે, અને દર બે વીણુની વચ્ચે કલાક કે તેથી પણ વધારે વખતનો અતર પડે છે મટે આ દગ્ગજમા સ્ત્રી પોતે ફરી હરી શકે છે જેમ જેમ પહલા દગ્ગજની મુક્ત વધતી જાય છે તેમ તેમ વીણુ વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે અને દરદ પ્રથમ કઇ કપાઇ વઢાઇ જતુ હોય અથવા દમાઇ જતુ હોય તેવુ હતુ તેને બદલે તે એટલુ જોરમા થાય છે કે તે સ્ત્રી ખુમ પાડી ઉઠે છે તેને ઘણુ ઠગી ઉલટી થાય છે અને તશિયો ફુટી જઇ પાણી અંકદમ બહાર નીકળી આવે છે વળી તે બાધને ઉપર છાપરી પિશાબની હાજત થાય છે વખતે પ્રત્યેક વીણુ વખતે થોડો ઘણુ પિશાબ નીકળી જાય છે

એ શિવાય જાગની અદગ આવેલા જાનત તુઓ ઉપર દબાણ થવાથી જાગના મામમાં પુષ્કળ આકડીઓ આવે છે

બીજા દરજ્જામા વીણુ જોસમા વધતી જાય છે અને ઝડપ ઝડપથી આવે છે દરેક ત્રીશથી સાઠ મેકડ સુધી લગાય છે અને દર પાચ માત મિનિટને અતર આવે છે તેમ થતા થતા જ્યારે બાળકનુ

માથુ અવતગવાનો વખત આવે છે ત્યારે તો લગભગ એકમરખી રીતે વીણુ ચાલુજ રહે છે આ વીણુનું દરદ પહેલા દરજ્જાની વીણુના દરદ કરતા બહુ વધારે જોગ્યા થાય છે તેથી સ્ત્રી ખુબ પાડી ઉઠવાને બદલે જોરથી કગઝ છે અને પોતાની પાસે કંઈ પણ સીજ હોય તેને ઝાલી લઈ નીચલી તરફ અને તેટલું જોર આપે છે બાળકનું માથુ જમ જમ બહાર આવતું જાય છે તેમ તેમ આતરડાના નીચલા ભાગ ઉપર દબાવુ થવાથી દસ્તની મજબુત હોજત થાય છે પરંતુ પ્રથમ પિચકારી આપેલી હોવાથી તે ભાગનો બધા મેલ નીકળી ગયેલો હોવાને લીધે કંઈ ઝડપ થતો નથી માથુ અવતર્યા પછી થોડીજ વાગ્યા બાળકનું આખું શરીર બહાર પડે છે

ત્રીજી દરજ્જા — બાળક અવતર્યા પછી સ્ત્રીને અતિશય આરામ લાગે છે અને તેથી દશ મિનિટ કે પા કલાક સુધી તે તદ્દન શાત પડી ગઈ છે ત્યાગબાદ ફરી વીણુ શરૂ થઈ થઈ થોડી થોડી મિનિટને અંતરે આગ્ય કરે છે, અને ઔર બહાર પડે છે આ વીણુ કંઈ પ્રથમના જેટલી જોરદાર હોતી નથી અને તેથી આખું દરદ થતું નથી

જૂઠા જૂઠા દરજ્જાની સુદત — પહેલી વેત વખતે પહેલો દરજ્જો આશરે અગીઆગથી બાગ કલાક નભે છે એક છોકરો જન્મ્યા પછી બીજાની વખતે આ દરજ્જા છ થી આઠ કલાકમા પ્રગે થઈ જાય છે

પહેલી વેતમા, બીજા દરજ્જા આશરે એકથી બે કલાક સુધી પહોંચે છે બીજા છોકરા વખતે દશથી પંદર મિનિટમાજ સંધ્યું અટોપાઈ જાય છે

ત્રીજા દરજ્જામા હમંશા પા થી અડધા કલાક લાગે છે

જે પહેલી વેત વખત સ્ત્રીની ઉમ્મર ત્રીસ ઉપગતની હોય તો પ્રનૃતિ થવામા ઘણીવાર અતિશય વિલમ લાગે છે અને તેને ઘણું કષ્ટ ખમવું પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ અતિશય ધીરજ રાખવાની જરૂર છે કુદરતની કામત એવી છે કે આવે પ્રસંગે પણ કોઈ વગર જરૂરની દરમ્યાનગીરી કરવામા ન આવે તો ઘણું કરી બાળક જીવતું જન્મ પામ છે અને માને કંઈ ઝાઝી અડચણ આવતી નથી આવી સ્ત્રીઓને ફરી છોકરા થાય તો પ્રથમ જીવી ઢીલ થતી નથી અને સંવે કામ સહેલાઈથી પાગ પડે છે

બૂંદા બૂંદા દરબજાની માવજત પહેલા દરબજામાં ગાંઠી માવજત કરવાની હોતી નથી એ દરમિયાન તો ખનતા લગી તે સ્ત્રીને ફરહર કરવા કહેવું બેઠેએ કારણ તેમ કરવાથી ખાળકનો ભાર કમળ ઉપર આવી તેનું મ્હો જલદી ખીલશે એ પેટ આગળ ઝુલી પડતું હોય તો આશરે ફૂટેક પહેાળો અને ત્રણવાર લાળો એક પાટો પેટ ઉપર લપેટવો કે તેના દબાણથી ગર્ભાશય પોતાને ઠેકાણે રહે. આ દરબજામાં ગર્ભિણીએ જરાપણ કાસી કરાગી જોર કરવું નહીં અને ખને એટલી ઓછી ડખ્ખલ કરવી યોનિમાર્ગમાં વારે થડીએ આગળા મૂકી તપાસ કરવાની પણ કંઈ જરૂર નથી કેટલીક અલસ દામ્ત્રી આ દરબજામાં પોતાની આગળી વડે કમળનું મ્હો ખીલવવાની કેશિય કરે છે પણ તે મોટી ભૂલ છે જેવું કમળનું મ્હો પોતાની મેળે ખીલી રથું કે તુર્ત તરિયો ફુટી જઈ પાણી વહી જાય છે, તે વખતે દાઢ હાજર હોય તો તેની પાસે યોનિમાર્ગમાં આગળીવડે તપાસ કરાવવી અને માથું ખરાખર ઠેકાણે છે કે નહી, છોકરૂ ખરાખર સીધું છે કે નહીં, અને નાળ અદર છે કે ખહાર નીકળી આવ્યો છે તે ખદલ ખાત્રી કરાવવી પિશાબની વારેથડી થતી હાજતને રોકવી નહીં નહીં તો વખતે ફુકાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે એ દોષવાર આ નિશાની માલમ પડે અને દાકતર હાજર હોય તો તેને એ વિષે ખખર કરવી કારણ, થણીવાર એમ ખને છે કે દાકતરને ખખર પડયા વિના પિશાબનો ફુકો પુષ્કળ ફૂલી જાય છે

થાપા તથા જગમા આકડીઓ આવવાથી દર્દીને ખુબ ત્રાસ થાય છે તેવું હોય તો હથેળી ગરમ કરી તે વડે તે જગે ચોળાવવી અગર હથેળીએ ચોળવું ઠીક ન પડે તો ફલ્લેનલના ટુકડાને કંઈ તાપ આગળ ધરીને ગરમ થાય કે તે વડે ખુબ ચોળવું આ ઉપાય પણ કારજત ન લાગે તો કૉમ્પાઉન્ડ સોપ લીનીમેન્ટ નામનું તેલ મગાવી દેવું આ આકડીઓ સ્ત્રીને એકજ ઠેકાણે બેસાડી રાખવાથી વધારે જોરમાં થવાનો સંભવ રહે છે, માટેજ તેને ખનતા લગી ફરહર કરવા દેવી બેઠેએ. આ દરદ કંઈ બેખમકારક નથી માટે તે વિષે ફિકર કરવાની

જરૂર નથી તેથી ઉલટી રીતે જન્મ આકડી વધારે આવતી જાય તેમ સમજવું કે માથાનો ભાગ વસ્તિ દેશમાં નીચે ઉતરતો જાય છે અને તેથી જ ગર્ભના તતુઓ ઉપર દબાણ થાય છે અને પ્રસૂતિ વહેલી પૂરી થવાનો સંભવ રહે છે કુદર કરતા કંઈ એવો પ્રકાર અને તો તુર્ત તે બાળુના પગને જોરથી જમીન ઉપર સીધો ને સીધો દાખીને ઉભો મૂકવો એટલે થોડાજ વખતમાં આકડી નાબુદ થઈ જશે.

બીજા દરજ્જાની માવજત — પાણી છૂટ્યા પછી તુર્તજ વીણનો પ્રકાર બદલાઈ જઈ સ્ત્રી કરાજવા માટે છે એટલે તુર્ત તેને પ્રથમથી તૈયાર કરેલા બિછાના ઉપર ડાબે પડે એ સૂવાડવી અને જ્યારે જ્યાર વીણ આવે ત્યારે પલંગને માથે બાંધેલો દુવાલ પકડી પગ આગળ મૂકેલા તકિયા સામે પગ ટેકવી નીચે જોર આપવા કહેવું આપણા લોકોમાં છતાં (ચતા) સૂવાડવાનો રિવાજ છે પણ તેના કરતા ડાબે પડે એ સૂવાડવાનો રિવાજ વધારે સારો છે કારણ તેમાં મહલાએ સચવાય છે એટલુંજ નહીં પણ યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો ભાગ (પેનિ નીચમ) ચીરાઈ જતો વધારા સહેલાઈથી અચાવી શકાય છે.

પેરિનીયમ ચીરાઈ જતું અટકાવવાની રીત — (૧) જો સ્ત્રી છત્તી સૂતી હોય તો જવું માથું યોનિમુખમાં આવતું દેખાય કે તુર્ત આપણે જમણા હાથની બે આંગળીઓ બાળકના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી અને અગ્રે તેના ઉપર મૂકી, જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે ત્યાં ઉપલી તરફ દબાણ કરવું એટલે માથું બહુ જલદી બહાર પડશે નહીં અને હટપચી છાતી તરફ ખુબ વળેલી રહેશે માથું બહાર પડવાની તૈયારી હોય તે વેળાએ ગુદા અને પૂઠના હાડકાની ટોચ એ બેની વચ્ચેના ભાગ ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓના ટેરવાવડે એકાદ વીણ બંધ થાય કે તુર્ત એવી રીતે દબાણ કરવું કે બાળકના ચહેરાવાળો ભાગ બહાર નીકળી આવે.

(૨) જો સ્ત્રી ડાબી બાજુ મે સૂતી હોય તો આપણે ડાબા હાથ તેના થાપા ઉપરથી રડી બેક જાગની વચ્ચેથી બહાર લાવી તે વડે બાળકના માથા ઉપર, વીણ આવતી હોય તે દરમિયાન દબાણ કરી માથાને એકદમ બહાર પડતું અટકાવવું અને જવું તે બહાર પડવા આવે કે તુર્ત

જમણા હાથની હથેળીના નીચલા ભાગ વડે વીણુ જરાક બધ પડી હોય તે વખતે ગુદા અને પૂઠના હાડકાની અણીના વચ્ચેના ભાગમા દબાણ કરી માથાને મહાર ઠેલી દેવું

આ દરમજા દરમ્યાન એક જણે સૂવાવડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકી રાખી જ્યારે જ્યારે તેને વીણુ આવે ત્યારે ત્યારે ગર્ભાશયને ટેકા આપી નીચલી અને પાછલી તરફ દાબેલો રાખવાથી વીણુ જોર પકડશે, એટલુંજ નહી પણ જમ જમ પ્રભૂતિ આગળ વધતી જશે તેમ તેમ ગર્ભાશય સકોચાતો જઈ લોહી વહેવાનો સભવ ઓછો થશે

ખાળકનુ માથુ ખહાર નીકળે કે તુર્ત તેની ગરદનની આસપાસ નાજી વીંટલાયલો છે કે નહી તેની તપાસ કરવી જો તેમ હોય તો તેને જરાક નીચે ખેંચી માથાની ઉપરથી તેનો વળ કાઢી નાખવો અથવા તે વળને એટલો ઢીલો કરવો કે તેમાથી ખાળકનુ આખુ શરીર પસાગ થઈ જાય એ ખેમાનુ એક પણ બની ન શકે તો પછી નાળને કાતરવડે કાપી કાઢી ખેંચે છેડાઓ તુર્ત મજબુત પકડી દોરાવડે બાંધી દેવા

જવું માથુ અવતરે કે આસપાસનાંએ સભાળ રાખવી કે વીણુ આવતાની સાથે બચ્ચુ જોરથી ખહાર નીકળી આવી તેનુ નાક તથા મોં બિછાના ઉપર પડેલા કપડામા દબાઈજઈ તે ગુગળાઈ જાય નહીં

એટલુ કયાં પછી એક ઘાયેના મલમલના કપડાના ટુકડા વડે ખાળકની આંખ સાફ કરવી કારણુ, નહીં તો યોનિમાર્ગમાંથી કંઈ મેલ તેની આખમા ગયેલો રહી જઈ પાછળથી તેની આંખો આવવાનો ખડુ સભવ ગહેશે

ત્રીજા દરમજાની માવજત ૧ —ખાળક જન્મ પામ્યા પછી સ્ત્રી જો ડાબી ખાણુ સૂતી હોય તો તેને પડખુ ફેરવાવી છતી સૂવાડવી અને તેના પેટુ ઉપર હાથ મૂકી તપાસવુ જો ગર્ભાશયની ગાઠ કઠણ માલમ પડે તો ફક્ત તેને ઉપલે ભાગે હથેળી મૂકી રાખવી પણ જો ગાઠ યોચી અને ઢીલી માલમ પડે તો હલકે હાથે તેને મસળવી એટલે થોડાજ વખતમા તે સકોચાઈ કડણુ થઈ જશે સૂવાવડીએ આશરે પાંચેક કલાક આરામ લીધા પછી તેને ફરી કરાંજવા કહેવું અને

આપણા ડાબા હાથવડે ગાઠને જરાક ભેરથી ભચી દબાણ કરવું એટલે થોડાજ વખતમા ઔર ખહાર નીકળી આવશે

જેવી ઔર ખહાં પડે કે તેને પલગ ઉપર પડવા ન દેતા જમણા હાથમા ઝીલી લઇ જે ત્રણ વાગ ગોળને ગોળ ફરવડી એટલે અદરના (તશિયાના) પડદાઓ ફેરડાની માફક વીટલાઇ જઇને આખાજ નીકળી આવશે તેમ ન કગવામા આવે તો વખતે થોડોક પડદો તૂટી જઇ અદગ રહી જશે, અને તે ઠેાહવાથી, તાવ વિગેરે આવવાનો સભવ રહેશે આપણી અભણ દાઇઓ ઔર કાઢવાને માટે નાળને પકડી જે થે છે તે બહુ માટી ભૂલ છે તેથી કેવા ખરાબ પરિણામો નીપજે છે તે છવટના પ્રકરણમા જણાવીશુ

ઔર પડયા પછી ખેઠકનો ભાગ (પેરિનીયમ) તપાસી જોતો કે તેમા કઇ ચીજ પડયો છે કે નહીં અને ગાઠ ખગખગ સડોચાયેલી છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરવી

જો ગાઠ પોચી માલમ પડે અને ઔગ પડયા પછી પણ લોહીનો આવ ચાલુજ ગ્ઢે તો ડાબા હાથની હથેળી વડે ગાઠને નરમ હાથ મમળયા કરવી અને તમ કરવા છતાં જો કઠણ નગ થાય તો અધોળ પાણીમા એક ચમચી “ લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઔફ અર્ગટ નામની દવા મેળવી પાગ દેવી ખુબ ધ્યાનમા રાખતું કે આ દવા ઔર પડયા પછીજ આપની તે પહેલા કદી પણ આપવી નહીં

માથુ અવતરવાની કૃતિ — પ્રસૂતિ થવામા ઘણું ભાગે (સેકેડે દડ ટકામા) માથુ પ્રથમ અવતરે છે અને તેનો ટાલકાવાળો ભાગ સૌથી પહેલાં જોવામા આવે છે ઘણું કરી છેદ્યા મહિનામા બાળક પેટમા એવી રીતે ગોઠવાયેલું હોય છે કે તેની પીઠ માના પેટની જરાક ડાબી તરફ રહે છે, અને માથુ ઝાતી તરફ વળેલું હોય છે તેથી પ્રસૂતિ વખતે માથાનો પાછનો ભાગ ખહાર આવી પેટના હાડકાની નીચે સજાજડે ખેંચી જાય છે પછી જેમ જેમ વીણુ અવતી જાય તેમ તેમ કપાળ તથા મ્હો ખહાર આવે છે એકવાગ આખું માથુ ખહાર નીકળી ગયું કે આખું હોઠક પેટમા એવી રીતે ક્રે છે કે તેનું મ્હો

પ્રસ્તૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૧૦૨

માની જમણી જગ તરફ જાય છે ત્યારખાં જમણું ખભો પેદુના હાડકા નીચે સજ્જડ ખેંચી ડાબો ખભો ખહાર આવે છે એ પ્રમાણે અને ખભા ખહાર નીકળ્યા પછી ઝૂતી, પેટ તથા પગ સહજામથી નીકળી આવે છે પ્રસ્તૂતિ વખતે માથાનો ટાલકાવાળો ભાગ આગળ છે કે નહી તેની ખાત્રી યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકવાથી, ઠકણુ ચોળ માટી ગુખજ જેવી કંઈ ચીજ આપણી આગળીને લાગવાથી, થાય છે અને તે ગુખજ જેવા ભાગ હિપ્પ વચ્ચેાવચ્ચ આગળી કરવી જોતા આપણને, ખીજ પ્રકરણમા વર્ણન કરેલા ખાડાઓ માલમ પડે છે

કેટલીકવાર માથાના પાછલા ભાગને ખદલે હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકા નીચે આવી સજ્જડ થઇ ખેંચે છે, ત્યાર પ્રસ્તૂતિ થવામા વધારે કષ્ટ થાય છે કારણુ, માથાનો પાગળો ભાગ પહોળા હોવાથી તે જલદી ખહાર નીકળી શકતો નથી અને એવી વખતે ઘણુ કરી “ પેરિનિયમ ” ચીરાઈ જાય છે

કોઇકવાર વળી માથાના ટાલકાને ખદલે કપાળનો ભાગ પ્રથમ દર્શનમા આવે છે એવુ આગળીવડે તપાસમા માલમ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ કાગણુ, તે આવી ઘણુ કરી માથાને એવી રીતે ફરવશે કે ખાળક જીવતુ અવતરશે આમા દીલ થાય તો ઘણુ કરી ખાળક મૂએલુ જન્મવા સભવ છે

કોઈ કોઇવાર વળી અહિરનો ભાગ પ્રથમ દર્શનમા આવે છે, તે વખતે પણ દાક્તરને તુર્ત ખોલાવવાની જરૂર છે આવે પ્રસંગે કોઈવાર કુદરતી રીતે ખાળક અવતરી શકે છે ખરૂ, પણ ઘણીખરી વખતે દાક્તરની મદદ વગર તેમ થઇ શકતુ નથી જો ખાળક અવતરે તો હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકાની નીચે સજ્જડ થઇ પ્રથમ મ્હો તથા નાકનો ભાગ ખહાર આવી પછી આખ તથા કપાળનો ભાગ અને છેવટે ખોપરીનો પ્રાછલો ભાગ ખહાર પડે છે જો હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકા નીચે ન જતા પાછલી તરફ-પૂઠના હાડકા તરફ હોય તો ખાળક જીવતુ અવતરશેજ નહીં એમ સમજવું

માથાને ખદલે કેટલીકવાર ખાળક કુલા વાટે જન્મે છે. આવી

વખતે પણ દાક્તરની સલાહની ઘણીજ જરૂર પડે છે કારણ કે કુલા, પેટ પગ છાતી વગેરે અવતર્યા પછી માથુ છેદલુ આવે છે અને વસ્તિદેશના હાડકા તથા માથા વચ્ચે નાળ દબાય છે તેથી જો માથુ જલદી ન આવે તો તો ખાળકને નાળવાટે મળતુ હાડી બધ થઇ જવાથી ખાળક મરી જવા સભવ રહે છે વળી અભણુ દાઇએ આવે વખતે ખાળકને વગર સમજે ખેંચે છે તેથી પગિણામ એ આવે છે કે હાથ પેટ સાથે અવતરવાને બદલે ઉચા થઇ જવાથી માથાની ઉપર રહી જાય છે તેથી જમ્યાની બહુ સકડાશ થવાને લીધે પ્રસૂતિમા અતિશય હરકત આવે છે એટલુજ નહિ પણ વખતે હાથ ઉતરી કે ટટી જવા સભવ રહે છે માટે આ વખતે દાક્તરની સલાહની ઘણીજ અગત્ય છે

દાક્તર આવી પહોંચે તેટલામા સભાળ એટલી રાખવી કે તે સ્ત્રીને પાણી વધુટયા ન હોય તોપણ ફરફર કરવા ન દેતા, બિછાનામા સુવાડી રાખવી કે તથિયો જલદી ટૂટવા ન પામે તેને વીણુ આવ તોપણ કરાંઝી નીચે જોગ ન આપે એવી તાકીફ કરવી આટલુ કયાં છતાં જો કુલા બહાર પડી ખાળકનો કુટી સુધીનો ભાગ અવતરે તો નાળને આશરે બે ત્રણ ઇંચ જટલો નીચે બેસી તેને ડાબે કે જમણે પડબે એવી રીતે બોસી રાખવો કે તેની ઉપર જમ અને નેમ માથાનુ દબાણુ આપુ થાય આટલુ કયાં પછી તે સ્ત્રીને છતી કરી તેના કુલા પલગની એક ખાણુની મોટી ઇંસ ઉપર ટેકવાય તેમ સુવાડી અને નાળને આગળી તથા અગુઠા વચ્ચે ઝાલી તેમા નાડ ચાલે છે કે નહી તે જોયા કરવું જો નાડ ચાલ્યા ઠક્તી હોય તો દાક્તર આવી પહોંચતા સુધી ઠઈ કરવું નહી પણ તેમાં નાડ ચાલતી બધ પડે તો એક જણુ પેદુમા ગર્ભાશયની ગાઠ ઉપર હથેલીવડે જોરમા દબાણુ કરવું અને બીજાએ તેજ વખતે છાંકરાના બેક પગને એક હાથે પકડી બીજા હાથે તેની બોચી ઉપર બેક ખાણુએ બે આગળા મૂકી તેને નીચે બેસવું એટલે ઘણુ કરી માથુ નીકળી આવશે

ખાળકનુ આડું આવવું:—કેટલીકવાર મસ્તક કે કુલા એ બન્નેનુ દશન ન થતા ત્રીજેજ ભાગ આગળ આવે છે આવે વખતે દાક્તરની

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૧૦૩

મદદ વિના પ્રસૂતિ થવી તદ્દન અશક્યજ છે એમ કહીએ તો ચાલે માટે ખનતી છતાંવળે દાકતરને ખોલાવવો કે તે આવી છોકરાને અદર ને અદર કેરવી નાખશે

દાકતર આવતા સુધી મૂખ્ય નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો તો એજ છે કે જે તરફ બાળકનું માથું હોવાનું આપણને માલમ પડે તે કોરે તે બાઇને સૂવાડી રાખવી

ઝેડ છોકરાં —કોઇક વાર વળી પેટમાં ઝેડ છોકરા હોય છે આનું બને ત્યારે ઘણું કરી કુંદરતી રીતે બન્નેનો જન્મ થાય છે દાકતરની મદદની કંઈ ખાસ જરૂર હોતી નથી માત્ર પહેલા બચ્ચાની ઔર બીજું બચ્ચું જન્મતાં સુધી પેટમાંજ રહે છે

જે પહેલા છોકરાનું માથું બરાબર દર્શનમાં હોય તો પ્રસૂતિની સાધારણ માવજત, ઉપર લખ્યા પમાણે કઠ્ઠી અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેના નાળને બે ઠેકાણેથી બાધી લેવો પણ ઔર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. ત્યાર બાદ બીજું છોકરું કેવી ગતિ આવેલું છે તેની તપાસ કઠ્ઠી તે પણ બરાબર દર્શનમાં હોય અને આડું આવેલું ન હોય તો અર્ધો કલાક તે બાઇને થાક ખાવા દેવો અને તેટલો વખત વીતી ગયા બાદ ફરી વીણ શરૂ ન થાય તો બીજા બાળકનો તસિયો નથવડે કાઢી નાખવો એટલે પોતાની મેળે પ્રસૂતિ થશે.

બેમાથી એક પણ છોકરું આડું આવ્યું હોય તો તુર્ત દાકતરની મદદ મંગાવવી

કેટલીકવાર પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી વાર લાગે છે આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આશરે વીશક કલાક લાગે છે પરંતુ કેટલીક બાઇઓને એથી વધારે વાર થયા છતાં પણ કંઈ અડચણ થતી નથી આવે વખતે કેટલીક બચ્ચાની નિશાનીઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે શું છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી અગત્ય છે

૧. સાધારણ રીતે માણસની નાડ એક મિનિટમાં સીતોરથી એની વાર ધબકે છે. સૂવાવડી ઝોને પ્રસૂતિ થતાં બેઘએ તે કરના વધારે વિલંબ લાગે તો એક મિનિટમાં સો અથવા તેથી પણ વધારે ધબકારા

થાય છે માટે જ્યારે કોઈ બાધના છૂટકો વહેલો ન થાય તો દગ્ગ અર્થે કલાકે તેની નાડના ધબકારા ગણ્યા કઠવા જેમજે અને તે વધતા જતા માત્રમ પડે તો તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી જેમજે

૨ વીણુ એટલી બધી ઉપરાછાપરી આવે છે કે જાણુ તે ચાલુજ રહેતી હોય અને વચ્ચેમાં કંઈ પણ જાણો પડતો ન હોય એમ લાગે છે અને તે આકડી જેવી હોય છે, તેથી સ્ત્રીના પેટને હાથ લગાડતા તેને દરદ થાય છે એથી ઉલટી રીતે કેટલીકને પ્રનૂતિમાં દીલ થઈ હોય તો વીણુ બીલકુલ નાણુદ થઈ જાય છે

૩ તે સ્ત્રીનો ચહેરો સોહરાયલો અને ચિતાતુર દેખાય છે અને તેની જીભ સૂકી થઈ જઈ તે ઉપર થર ખાંચે છે

૪ યોનિમાર્ગ હ્રમશની માફક ભીનાશવાળો અને ઠડો હોવાને બદલે ગરમ અને સૂકો થઈ જાય છે, અને બહારના ભાગે ઉપર સોજે આવી જાય છે

આ નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો સમજવું કે હદ ઉપરાત દીલ થઈ છે, અને જેમ વધારે વિલબ થાય તેમ સ્ત્રીની હાલત ખારીક થતી જઈ બાળકની જીદગીને જેખમ આવતું જાય છે માટે આવે પ્રસંગે તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી જરૂરની છે

આવે વખતે ઘણું કરી દાકતરે “કેસેરોસેર્મ” નામની દવા સુધાડે છે

આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે તેથી સ્ત્રી અર્ધા બેલાન થઈ જવાથી તેને વીણુતુ દરદ બીલકુલ લાગતું નથી અગર બહુજ આણુ લાગે છે, અને તેની અસરથી તેના ગુલ્લ ભાગોમાં નરમાશ તથા દીલાશ પેદા થઈ તે ભાગો જલદીથી ખીલી શકે છે, તેથી ખચ્ચુ આસાનીથી અવતરે છે માટે આવે પ્રસંગે દાકતર એ સુઘાડવા માગે તો તે માટે જરાક પણ ડર ન રાખતા તે ઉપાય કરવા દેવો જેમજે

અત્ર વળી એટલું પણ કહેવાની જરૂર છે કે આવે પ્રસંગે કેટલીકવાર માટા ચિપિયા જેવા હથિયાર મૂકી બાળકને બહાર ખેંચી કાઢવું પડે છે તે કામ પણ જો કે દેખીતી રીતે અઘડ છે તોપણ તેથી ઘણીવાર બાળક જીવતું અવતરવા પામે છે આવે વખતે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં ન આવે

પ્રભુતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૧૦૫

તો બાળક અને માતા એ બંનેની જીદગીને જોખમ થવા મંભવ રહે છે માટે દાકતરને જરૂર લાગે તો તે ક્રિયા પણ કરવા દેવી જોઈએ આવે વખતે આસપાસનાઓએ મજબૂત મન ગળી તુલ ઘટિત ઉપચારે કરના પરવાનગી આપવી જોઈએ દરેક પગનો વિલબ થતો જાય તેમ જોખમ વધતુ જાય છે, માટે વખત ખોવા ન જોઈએ

કોઈવાર વસ્તિદેશના બંધારણમાં અતિશય ખોડખાંપણ હોય અને તેનો વ્યાસ ચોક્કસ હદ કરતા નહાનો હોય તો માથુ કેમે કરી ખરા પ્રદેશમાં ઉતરી શકતુ જ નથી આવે વખતે બાળકનુ માથુ હથિયાર વડે લાગી નાખી તેમાંથી મંદુ વિગેરે કાઢી નાખી પછી ચિપિઆ વડે બાળકને ખેચી કાઢવુ પડે છે, અથવા તો તેથી પણ વપાગે સકડાશ હોય તો માથુ લાગી નાખવા છતા પણ પ્રભુતિ થઈ શકતી નથી ત્યારે માનુ પેટ તથા ગર્ભાશય ચીરી બાળકને જીવતુ કાઢવુ પડે છે આ કામ મૂશ્કેલ છે અરૂ અને તેમાં માની જીદગીને કોઈ કોઈવાર જોખમ આવે છે એ પણ ખડ પર તુ તેમ ન કરે તો મા અને બાળક એ બંનેની જીદગી જરૂરજ બગાડ જશે માટે દાકતરને જ યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે ઉપચાર તાકીદે કરવા દેવા જોઈએ તેમાં વિલબ થતો જાય તેમ તેમ જોખમ વધતુ જાય છે, માટે કોઈ પણ તરેહની નાહક ઢીલ ન કરતા દાકતરને તુર્ત પરવાનગી આપી નના ભરોસા ઉપર સર્વે સોપી દેવુ જોઈએ

આ સિવાય બીજા કેટલાક પ્રસંગો એવા હોય છે કે તેમાં દાકતરની મદદની ખાસ જરૂર પડે છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે.—

૧ શિર અથવા કુલાના દર્શન સિવાય કોઈ બીજા પ્રકારનુ હાથ, ખભા, પગ વિગેરેનુ-દર્શન

૨ પહેલી વેતમાં કુલાનુ દર્શન

૩ પાણી વછુટયાની સાથેજ નાળનુ બહાર નીકળી આવવુ

૪ વસ્તિદેશની કોઈ જાતની બદશીકલતાથી માર્ગમાં રોકાણ.

૫ બેશુદ્ધિ અને તાણ

૬ કમળનુ મહેા પૂરેપૂરે ખીલે તે છતા બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં

છે તે સમજ ન પડે અગર તેનું માથું વસ્તિદેશમાં ઉતારી સમજડ બેસી ન શકતા આમથી તેમ હાલતુ જ રહે

૬ પ્રસૂતિ પહેલાં અથવા તે દરમિયાન (પહેલાં બીજા કે ત્રીજા દરમિયાનમાં) હંમેશા વધારે લોહીનો સ્રાવ થાય

૮ કંઈ પણ સ્રાવ ન હોય છતાં પણ બાળક જન્મ્યા પછી એક કલાક થાય તોપણ ઔર બહાર ન પડે

૯ યોનિ અને ગ્રુદાની વચ્ચેના નરમ ભાગ (પેગ્નિયમ) ચીરાઈ જાય અથવા બહારના ભાગ પૈકી એકાદને કંઈ ગભીર પ્રકારની ઇજા થાય

આ પૈકી કોઈપણ પ્રસંગે કંઈ પણ જાતની ખોટી શરમ ન રાખતા દાકતરને જરૂર બોલાવવા બેઠાંએ

અત્રે એક બાબતપર ખાસ ધ્યાન બે સવાનું છે, ન એ છે કે નૃવાવડી સ્ત્રીની માવજત કરનાર નુધકાર્ધ અને સ્વચ્છતા ધણીજ ખાતરીકાર્ધથી જળવવાની ધણીજ અગત્ય છે નૃવાવડ થયા પછી જ્યારે પણ તાવ આવે ત્યારે એમજ સમજવું કે પ્રસૂતિ થતા પહેલાં, તે દરમિયાન અગર તે યયા પછી કંઈને કંઈ અપકારક વસ્તુ-કાર્ધ પણ જાતને મલ-અદરના ગુલ્લ ભાગેમાં દાખલ થવા પામ્યાં છે માટે પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા ગાખવાની દરેક કાળજી નૃવાવડીને અડનાર દરેક માણસે રાખવી બેઠાંએ

મલ ત્રણ રીતે દાખલ થઈ શકે એમ છે —

૧ મેલા હાથ વડે

૨ મેલા હથિયાર વડે

૩ સ્ત્રીના પોતાનાજ ગુલ્લ ભાગે મેલા હોય તેથી

આ ઉપરથી આપણે સજાળ લેવાની તે એજ કે —

૧ હાથ તદન સાફ ગાખવા

૨ હથિયારો ખીલકુલ સ્વચ્છ રહે એવી તજવીજ કરવી

૩ સ્ત્રીના પોતાના ગુલ્લ ભાગે વાઇમાઇ જરાકે જરાક મેલ કાઢી ગાખવો

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત ૨૦૭

હાથ કેમ સાફ કરવા ?—પ્રથમ હાથના નખ લાખા હાથ તે કાતરી કાઢી સાંખુના પાણીવડે, નખ સાફ કરવાના બ્રશથી નણુ મિનિટ સુધી નખ તથા આખા હાથ ઘસી સાફ કરવા પછી તે હાથને, ચાખખા ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીમાં બાળી સાંખુનું કીણુ વળગેનું હોય તે ધાઈ કાઢવું ત્યાર બાદ સવાશેઠ પાણીમાં ગસકપૂગની એક ટીકડી નાખી બનાવેલા મિશ્રણમાં એક મિનિટ સુધી હાથ બાળેલા ગખવા એટલે હાથ પૂરેપૂરા સાફ થયા એમ સમજવું.

હાથ કેમ સાફ રાખવા ?—એકવાગ હાથ સાફ કર્યા પછી તે માકના સાફજ રડે તેવી તળવીજ ગખવીજ જેઠાં નહીં તેા પછી સાફ કર્યાનો અર્થજ નથી તેને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની અગત્ય છે.

૧ સૂવાવડીને અડનાર બાઈએ હમિશા ધોયેલા મકદ કપડા પહે-
ગવા અને તેની બાંયે કોણીની ઉપગ ચઢાવી દેવી તથા હાથ ઉપગ
કાઠી વીટી કે બીજા ઘરેણા રાખવા નહીં.

૨ એકવાગ હાથ સાફ કર્યા પછી કંઈપણ ચીજને અડવું જ
નહીં એકાદ વખતે કંઈ મેલી ચીજને અડવું પડે તો સૂવાવડીને અડના
પહેલા હાથ ઉપર મુજબ ફગીથી ધાઈ સાફ કરવા.

૩ સૂવાવડીને તપાસતા પહેલા, હાથ ઉજ કોઈપણ જાતનું તલ
લગાડવું નહીં.

હથિયારો કેમ સાફ રાખવાં ?—પિચકારીની નળી, પિશાબની
સળી વિગેરે હથિયારો વાપરતા પહેલા પાચ મિનિટ સુધી, ઉકાળેલા
પાણીમાં રાખવા એટલે તેમાંનો બધો મેલ સાફ થઈ જશે.

છીના પોતાના ગુહ્ય ભાગો કેમ સાફ કરવા તેનું વર્ણન આગળ
આપવામાં આવ્યું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખોરાક—પ્રસૂતિના પહેલા દરજજા વખતે ગમે
તે ખોરાક ખાવાને હચકત નથી, જ ચીજ ખાવાનું મન થતું હોય તે
આપવી, પણ બીજા અને ત્રીજા દરજજામાં કંઈ નક્કર ખોરાક આપવો
નહીં આવે વખતે પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો ઠીક પડશે સૌથી સરસ
ચીજ દૂધ અથવા મટનનો સેરવો છે એ સિવાય બીજી કંઈ ચીજની

ઘણું કરીને જરૂર પડશેજ નહીં એમ જતા વખતે તન્ન જાગે તો થાડુંક ઠંડું પાણી અથવા પાઉંની રહા, (ટોસ્ટ વોટર) કિંવા થોડાંક, ચોખ્ખાની અગર સાબુચોખ્ખાની દૂધમાં અથવા દૂધ વિનાની ખનાવતી કાજી આપવી દીક પડશે આપણા કેટલાક લોકોમાં એવી સમજૂત છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન ઠંડું પાણી આપવાથી નુકશાન થશે પણ તે ભૂલ છે ઉપગ્રહાપરી વીણુ આવવાથી લાગતા થાકને સ્ત્રી પાણી ઘણું આવ-કાઠ્ઠાયક થઇ પડે છે માટે કંઈપણ કાળજી ગમ્યા વિના પાણી આપવું માત્ર તે ખડું મોટા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર નથી એ નણુ ઘુટડા વારંઘડીએ જરૂર પ્રમાણે પાવાથી તરસ છીપશે અને પેટ ભરી પાણી પીયા જેટલોજ તેને આરામ લાગશે

પ્રકરણ ૮ મું.

બાળકની માવજત

બાળક જન્મ્યું કે તુર્ત તેનું મોઢા સાફ કરી તેમાં કંઈ માના અદગ્ના ભાગોમાંથી ચીકણો પદાર્થ વિગેરે ગયા હોય તે સાફ આગળી વડે કાઢી નાખવા એટલે તે દમ લેવા માડશે અને જો તે મજબૂત અને તનફુરસ્ત હશે તો તુર્ત રડવા માડશે રડવાને બદલે તે મુગુ મુગુ પડી રહે તો તુર્ત તે દમ લે એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, નહીં તો તે થાડા વખતમાં મરી જવા સભવ પડેશે

(૧) આને માટે મૈથી સગસ અને સાદો ઉપાય એ છે કે તેની છાતી, પીઠ, તથા કુંભા ઉપર ઝડપથી થોડાંક ચમ ચમ ઘાય એવા ટપલા માગવા આમ કરતાની સાથેજ તે ઘણું કરી રડવા માડશે અને તેથી તેના કેફસા ખુલ્લા થઇ તેમાં હવા ભરાશે

(૨) આ ઉપાય કારગત ન લાગે તો તેના મોઢા ઉપર થોડુંક ઠંડું પાણી છાટવું અને તેના હાથ, પગ તથા છાતી ઉપર ગરમ કરેલા હાથ

મમળવા તેનું મોઢું કપડામાં દબાઈ ન જાય તેની સહાયતા રાખવી જ્યાં સુધી નાળમાં નાડીના ધબકાગ માલમ પડે ત્યાં સુધી કપડા ઉપાય કરવા પણ ધબકારા બંધ પડે છતાં કપડા ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો,—

(૩) તુર્ત નાળને ડૂબીથી આશરે બે ઇંચને છેટે એક એક ઠંકા ભેંચી અને ચાર ઇંચને છેટે બીજા ઠંકાભેંચી મજબૂત દોગવડે બાંધી દઈ બે ગાંઠની વચ્ચેમાંથી કાપી કાઢવો અને બાળકને એક હાથે ગરદન પાછળથી અગુઠા અને આગળ વડે પકડી અને બીજા હાથે તેના કુલાનીએ રાખી તેને કપાડી સહેજ ગરમ પાણીના ટમ્બા એકદમ મોળી દેવું તેમ કરવાની સાથેજ ઘણું કરી તે રડવા માડશે.

(૪) પાણીમાં અડધી મિનિટ ગળવા છતાં કંઈ અસર ન થાય તો તેને પાછું બકાર કાઢી જમીન ઉપર હિંધુ નૂવાડવું અને પરી તેને અડધું છતું કરવું એ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું હિંધુ નૂવાડવાથી તેનું પેટ દબાઈ તેના કંકસામાંથી હવા બકાર નીકળશે અને અડધું છતું કરતા થોડીક નવી હવા તેના કંકસામાં જશે આ પ્રમાણે તેનો શ્વાસ ચલાવી શકાશે.

(૫) એ શિવાય શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની એક બીજી પણ રીત છે, તે નીચે પ્રમાણે છે —

બાળકને છતું સૂવાડી તેનું નાક દાબી એવી રીતે બંધ કરવું કે તેમાંથી હવાનો આવજાવ થઈ શકે નહીં પણ તેના મોઢા આગળ આપણું મોઢું લઈ ધીમે ધીમ આપણા કંકસામાંથી હવા તેના મોઢામાં દાખલ કરવી એટલે તે કંકસામાં જઈ તેમને ખીલવશે જેના તેના કંકસા ખીલી છાતી ઉપસી કે તુર્ત આપણું મોઢું જરાક ખાંજીએ કરી તાબી બીજા હાથે તેની છાતી ઉપર નરમ પ્રકારનું દબાણ કરી કંકસામાં ગયેલી હવા બહાર કાઢી નાખવી ફરી ઉપર મુજબ આપણું મોઢું લગાવી હવા અંદર દાખલ કરવી અને ફરી છાતી દાબીને કાઢી નાખવી આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું એટલે થોડાજ વખતમાં તે બચ્ચુ પોતાની મેળે એક ડચ્ચુ ખાશે અને ધીમ ધીમ તે દમ લેવા માડશે.

ખુબ ધ્યાનમાં ગળતુ કે જ્યાસુધી નાળમાં નાડીનો ધબકારો હોય ત્યાસુધી આ બધા ઉપાયો કરતા લગી નાળ બાધી કાપી નાખવો નહીં બે ધબકારો બધજ પડી જાય તો પછી તે બાધવા તથા કાપી કાઢવાની હરકત નથી પણ ધબકારો હોય છતાં પોતે પોતાની મેળે દમ લેવા માટે ત્યાં સુધી નાળને બીલકુલ બાધવો કે કાપવો નહીં

અત્રે કહેવાની જરૂર છે કે ગરીબ લોકો જ્યોને પોતાના રોટલાને માટે ગત ફિવમ મજુરી કરવી પડે છે અને જ્યોને વહેલા ઉઠી માડી ગત સુધી કામ કરવું પડે છે તેઓના છોકરાઓને ભાગ્યેજ આગં ઉપાયો કરવાની જરૂર પડે છે. તે તો ઘણાખરા તનદુરસ્ત અને મજબૂત પેદા થાય છે પણ એયાસી, પેસાવાળી બાઈઓ જ્યો આખો ફિવમ આગમ ખુરશીઓમાં લોટયા કરે છે અથવા ગાડીઘોડે ફરી પોતે પગતી ઠસરત લેતી નથી, જ્યો પોતે હંમેશા મિષ્ટાન્ન ખાઈ અપચાને આધીન રહે છે અને રાત્રે નરમ ગાદીઓ ઉપર નવે, તેઓનાજ છોકરાઓને માટે આવી દોડધામ કરવાની જરૂર પડે છે

નાળ કાપ્યા પછી શું કરવું ?—નાળ કાપ્યા પછી સજીવન થયેલા બાળકને તૈયાર ગએલા ફેલેનલના ટુકડામાં વીંટી એક બાજુ કંઈ હરકત ન થાય એવે ઠેકાણે સૂવાડી ગળતુ અને પ્રથમ માની ઘટતી સાગવાર કર્યો પછી તેને નહવગવવા ધોવાની તજવીજ કરવી આપણા લોકોમાં નાધાગણુ ગીતે લાખા કરેલા પગ ઉપર બાળકને ઉધું નૂવાડી નહવરા વવામાં આવે છે અને તેને માટે એકાદ નાખાકુડીમાં ભરેલું પાણી લોટે લોટે વાપગવામાં આવે છે આમ કરવામાં એક બેબમ સમાયેલું છે અને તે એ કે બરચુ પગ ઉપગથી સરી પડી તેને ઇજા થવાને સંભવ છે વગી બાળકનું માથું વોતા મેલું પાણી તેની આખમાં જઈ તેમાં વરમ થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે સિવાય ઠડીના દિવસોમાં જટલ વખત તેનું શરીર ફક્ત ચોળવામાં આવતું હોય તેટલો વખત તે ઉઘાડું ગહેવાથી તેને ઠડી લાગવા સંભવ ગઈ છે માટે નહવરાવવાની તજવીજ નીચે મુજબ કરવી —

પ્રથમ નહવગવવા માટે એક લોદાના ટળમાં કે લાકડાના પીપમાં

ખમાય એટલુ ગરમ પાણી ભરી તેવાજ પાણીનો એક “જગ” ભરી તૈયાર રાખવો પછી પોતે એક ખુરશી ઉપર, ટબની પાસેજ બેસી પોતાના બોળામા એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક મૂકી ગાદડી મૂકવી તેના ઉપર બીજો એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક બીજી ગાદડી મૂકવી પછી બાળકને બોળામા લઈ તેના કપડા કાઢી નાખવાં અને અગ્ર ઉપર પ્રથમ વૈસેલીન લગાવી પછી સાંનું સાબુ ચોળી લગાવવો ત્યાં બાદ બાળકને બે હાથમા પમ્પડી માથુ પાણીથી બહાર રહે એવી રીતે ટબમા બોળી કાઢવુ અને તે વખતે હાથ વડે શરીર ઉપરનો ચીકાશ તથા સાબુ બને તેટલો ઘાંઘ કાઢવો પછી બાળકને પાણીમાથી બહાર કાઢી ટબ ઉપરજ અદ્ધર ધરવુ અને કોઈ બીજા માણસ પાસે, તૈયાર રાખેલા જગનુ પાણી બાળક ઉપર ઝડાવવુ એટલે વધ્યોસઘ્યો ખાંસ સાબુ ધોવાઈ જશે આટલુ ઠંડામા આવે તે દરમિયાન, કોઈ માણસે નહવડાવનારના બોળામાની એક ગાદડી તથા એક મીણીયાનો કડકો કાઢી લઈ તેને બદલે એક ફેલેનક્લનો માટે કડકો તથા ઘાયેલો એક સફેદ ટુવાલ મૂકી દેવો જેવુ જગનુ પાણી ન ખાઈ રહ્યું તેવુ જ બાળકને બોળા ઉપર લઈ પેલો ટુવાલ અગ્ર ઉપર વીટી દઈ તે વડે અગ્ર લુછી નાખવુ

બાળકનુ મ્હો ધાવાને માટે વાપગવાનો સાબુ એવો બેઠએ કે તે આમડી ઉપર કોઈ પણ તરેહની માઠી અસર કરી ન શકે અને માટે પીઅર્સનો ગ્લીસરીન સાબુ અગ્ર “વીનોલીઆ ગ્રેમીઅર” કે “વીનોલીઆ રોઝ” સાબુ ઘણો સારો છે. સાબુ લગાડતા સભાળ લેવી કે તેનો જરા પણ ભાગ આખમા જવા ન પામે કારણ, તેથી પણ આખનો વરમ થઈ આવવાનો સભવ રહે છે

તુર્તના જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર એક નરમ, પનીર જેના પદાર્થનું પડ હોય છે અને તે ઉપર ગરમ પાણીની, અથવા સાબુના પાણીની અસર થતી નથી માટે તે કાઢી નાખવા સાર પ્રથમ કંઈ ચીકાશ વાળો પદાર્થ-તેલ, વૈસેલીન વિગેરે લગાડવો પડે છે તે લગાડયા પછી ટબ મૂકી એક ફેલેનક્લના કડકા કે વાઈળી વડે નહવાડતા પેલુ પડ મહેલાઈથી

નીકળી આવે છે જો તેન કે વેબ્રેલીન લગાડવાની સુગ લાગે તો એક ધડુ ફાડી તેને એક પ્યાલામા નાખી ફીણ ચઢાવી તે આખે શરીરે ચોળી દઇ માથુને પાણી વડે ધાઈ કાઢવું પહેલેજ દિવસે કિપડું પડ આપુ નીકળી શકતું નથી માટે તે બધું કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહોં થોડું ઘણું અહોં તહોં તે વળગેલું ગ્લેસેજ, પણ થોડા દહાડામા પોતાની મેળે નુકાઈ જઇ પાછળથી નહવાડતા નીકળી જશે અથવા પોતાની મેળે નીકળી આવશે કેટલીક અભણ સ્ત્રીઓ પહેલેજ દિવસે તે બધું કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામા બાળકને એટલું બધું ચોળી નાખે છે કે તે વખતે તેની ચામડી પણ નીકળી આવે છે માટે તેમ ન થાય તેની સલાહ ગળવી જોઇએ કારણ બાળકની ચામડી અતિશય નાજુક હોય છે નહવાડતી વખતે મ્હોં તથા માથુ પહેલા માફ કરી પછી બાકીનું શરીર માફ કરવું અને ટપમા નહવાડયા પછી તેની ઉપર અદ્દર બાળકને બ હાથે ધરી બીજા કોઇ માણસ પાસે બીજું ચોખ્ખું પાણી એકાદ માટો લોટો ભરી ધીમી ધાઈ ન ખાવવું

બાળકને નહવાડનાતું પાણી, એક લોટામા લઇએ અને તે લોટો આપણા ગાલને લગાડતા દાઝ નહોં એટલુંજ તે પાણી ગરમ જોડજે, અથવા તા તે પણીમા આપણી કોણી બુગડી જોતા તેને ખુબ ગરમી ન લાગે એવું જઇએ આપણા લોકો સાધારણ રીતે હથેળી બોળી પાણી તપાસી જુએ છે પણ હથેળીની ચામડી જડી હોવાથી તેને ગરમી પહોચતા વાર લાગે છે માટે હથેળીને જ ગરમ લાગે તે પાણી ગાલની ચામડીને બહુ ગરમ લાગશે હથેળીને બલે હાથનો પોચો ઉંઘો મૂકી જોવાથી પણ કેટલી ગરમી જોઇએ તે સહેજ સમજ શકાશે સૌથી સરસ રસ્તો “ બાથ થરમામીટર ” થી ગરમી માપી જોવાનો છે પાણીમા એ થર્મમામીટર (પાગની શીશી) મૂકી થોડોક વખત હલાવી જોતા પાંદો ફક્ત ૯૪° ડીગ્રી સુધીજ ચડેલા હોવો જોઇએ

બાળકને શુ પહેંગવવું તે વિષે મૂચના — બાળકને નહવાડી તેનું અંગ લુછી સાફ કર્યો પછી તેની બગલમા, કાતગમા અને બને તો બધા શરીર ઉપર વાયેલેટ પાઉંગ લગાવવો પછી એક પાયેલા લોગકલોથનો કે

નેન્સુકનો કંડકો આશરે પાચ છ ઇંચ સમથોરસ લાઇ તેમાં વચ્ચેવચ્ચે એક કાણુ પાડી તેમાથી હળવે રહી નાળને પરીવી લેવો અને કપડું પેટને લાગે તેમ મૂકી તેને બેવડ વાળી દેવું અદર નાળ પરીવતા સલાળ લેવી કે તેને ઇંચ ન થાય અને તેમાથી લોહી ન નીકળે પછી તેની ઉપર એક પાચ ઇંચ પહોળો અને બાળકના શરીરની આસપાસ દોઢ વખત ફરી વળે એટલો ફેલેનલનો પાટો બાધી દઈ તેના છેડાઓ સેફ્ટી પીનથી મજબૂત કરી લેવા ફેલેનલનો પાટો બાધવો તે સાધારણ મજબૂત બાધવો. તે બહુ તજ બાધવો નહીં નહીં તો બાળકનું કલેજનું મોઢું હોય છે તે ઉપર તથા આતરડા ઉપર દબાણ થવાથી તેને ઇંચ થવા સંભવ રહેશે એટલું નહીં પણ તેના કેંદ્રસા ઉપર દબાણ થઇ તેને દમ લેવામા હરકત આવશે. માટે પાટો બાધતી વખતે એટલી સલાળ લેવી કે તે બાધ્યા પછી તે અને બાળકના પેટ વચ્ચે આપણે સહેલાઇથી એક આંગળી ખોસી શકીએ ટાકણી પરીવતા પણ સલાળ રાખવી કે વખતે તેની ચામડીમા ઘોંચાઇ જાય નહીં આપણી આંગળી જાય એટલો વગ ગપ્પવાથી ટાકણી ખોસતી વખતે તે કેંદ્રાણે પાટા નીચે આંગળી રાખવાથી બાળકને ઇંચ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં

નાળ ત્રણથી છ દિવસમાં ખરી જાય છે તેટલા દિવસ સુધી તેને ઉપર મુજબ બાધ્યા કરવો કે તે કેંદ્રવા પામે નહીં અને વાસ પણ મારે નહીં તે ખરી ગયા પછી ડુંટી ઉપર વાયોલેટ પાઉડર લગાવી તે ઉપર એક લીટની (ઘાના કપડાની) કે એવાજ કેઇ બડા કપડાની બેવડ ત્રેવડ કરેલી ગાદી મૂકી ફેલેનલનો પાટો બાધવો

ફેલેનલનો પાટો બાધ્યા પછી તેની કમ્મર આસપાસ એક “નૅપ્કીન” (આશરે દોઢ ફૂટ લાંબો અને સવાડૂટ પહોળો ખાદીનો ટુકડો) બેવડ કરી કમ્મર પાછળ મૂકી તેના બેજી લાબાઈના છેડાઓ બેજી આપાના પાછળથી લાવી અને ત્રીજો છેડો એ પગ વચ્ચેથી આગળ લાવી ત્રણેને એક સેફ્ટી પીન વડે મજબૂત કરી લેવા આટલું કર્યો પછી તેને એક આશરે વીસેક ઇંચ જટલી લાંબાઈનું કુંડતું પહેરાવવું આ કુંડતું “બ્રાઇડ ફેલેનલ”નું હશે તો ઠીક પડશે કારણ, તેથી બાળકના અંગની

ગરમી સત્તવાઈ તેને સળેખમ વિગેરે થશે નહીં અને ઠંડેવાની જરૂર છે કે બાળક જાતે બહુજ નાજુક હોવાથી તેના શરીર ઉપર ઠડીની અસર બહુજ વહેલી લાગી જાય છે. માટે તેને માટે જોટલી કાળજી લઈએ તેટલી થોડી છે ક્રૂર ઠડીની અસરથીજ જોટલા બાળકો દર વર્ષે જન્મ્યા પછી પહેલાજ વર્ષમા મરી જાય છે તેટલા બીજા કોઈ કારણથી મરતા નથી

કુડતાની ઉપર વળી કેટલાક લોકો અલ્લો પહેરાવી તેને લાંબા પટી જેવા કેસ રાખે છે તે કેસો કમ્મરની આસપાસ વીંટાળી બાધી દે છે માથાની ઉપર આપણા લોકો કાનટોપી પહેરાવે છે અગર કંઈ રૂમાલ બાધે છે પણ તે ભૂલ છે તેથી ઉલટી મગજને ગરમી લાગે છે બાળકનું માથું તો જમ અને તેમ ઠંડુ રાખવું જરૂરનું છે માટે સૌથી મગ્ન રીત તો એજ છે કે માથું ખુલ્લુ રાખવું

બાળકને કપડા પહેરાવ્યા પછી તેને ઘોડીયામા અગર એક નરમ તકિયા ઉપર સૂવડવું સલાખ લેવી કે તેનું ઘોડીયું એવી રીતે મૂકાય કે તેના શરીર ઉપર થઈ પવનના ઝપાટા ચાલ્યા ન જાય

તેની માતાને પૂરતો આરામ મળ્યા પછી તેને હિંચકી થામે વળગાવવું. આપણા લોકો સાધારણ રીતે પ્રસૂતિ પછી ત્રણેક દહાડા સુધી બાળકને ધવરાવતા નથી અને તેને ગોળનું કે પતાસાનું પાણી પાય છે, તે ભૂલ છે પ્રસૂતિ પછી એએક કલાકમા બાળકને ધવરાવવાથી મા તથા ખચ્યા ખન્નેને ફાયદો થાય છે. માના થાનમા એક જાતનું ચીકણુ દૂધ (ચીક) ભરાયલું હોય છે તે ખચ્યુ ધાવી લે છે. તેથી થાન હલકા પડે છે અને તેમા નવીન દૂધ ભરાવા માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે એટલુજ નહીં પણ ધવરાવવાથી તેની ગાઠને મજબૂતી મળે છે કારણ, થાન અને ગભાંધય એ બેની વચ્ચે જ્ઞાનતત્ત્વોનો એવો સંબંધ છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. વળી બાળકને પોતાને પણ એવો ફાયદો થાય છે કે ચીકાશવાળા દૂધને લીધે તેને સાફ દસ્ત આવે છે, અને તેથી તે જ્યારે માના પેટમા હતુ ત્યારે તેના પેટમા મેલ

ભગઇ રહેલો હતો તે ખહાર નીકળી આવે છે જમ તુર્તની વીઆથેલી ગાયનો ચીક એવો ચીકાશવાળો હોય છે કે તેની બહુ ધાય છે તેમ તુર્તની નવાવડી ઝીનુ દૂધ પણ ચીકણુ હોય છે, અને તેથી તેમા રેચક ગુણ હોય છે

ખાળકનો ઝાડો, પહેલા બે દિવસ કાળો થાય છે ત્રીજા દિવસ પછી તે રંગે પીળો થવો જોઇએ જો જન્મ્યા પછી તુર્ત ખાળકને ધવાડવું ન હોય અને ફક્ત ગળથુથીજ આપવામા આવે તો તેને અર્ધી ચમચી દીવેલ પાનુ

ખાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના સુધી નિયમિત રીતે બમે કલાકે ધવાડવું જોઇએ, અને જમ જમ જીમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ કલાકોનો અંતર વધારે ને વધારે પાડવો જોઇએ અહીં હાલ આપણા લોકોમા દાખલ થયેલી એક મોટી બદી વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે ઘણા સુધરેલા લોકોમા, મુખ્યત્વેકરી પારસીઓમાં એ બદી બહુ જોરથી દાખલ થઈ છે તેનો અટકાવ થવાની બહુ જરૂર છે તે એ છે કે ઘણી ખરી સ્ત્રીઓ પોતાના મોજશોખને લીધે પોતાના બચ્ચાઓનો અને સાથે સાથે પોતાની તનદુસ્તીનો પણ ભોગ આપે છે તેઓને ખહાર મેળાવડાઓ વિગેરેમા ફરવા હરવાનું બમે છે, અને તેમા બચ્ચાઓને લીધે ખલેલ થવાનો સંભવ હોવાથી એક માતા તરીકેની પોતાની ફરજ ભૂલી જઇ બચ્ચાઓને કાતો પારકાને સ્વાધીન કરે છે કે કાતો જનવરોના દૂધ ઉપર ઉછેરે છે એમ કરી તેઓ આ દુનિયાની એક મોટામા મોટી મોજ-પોતાના ખાળકને પોતાની છાતીએ ધરવાનો આનંદ-ગુમાવી દે છે, તેનું તેઓને લાન પણ રહેતું નથી પોતાના બચ્ચાઓને ઉછેરી મોટા કરવા એ પોતાની સૌથી મોટી અને સૌથી પવિત્ર ફરજ તેઓ ભૂલી જાય છે, અને છેવટે તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતાના બચ્ચા તરફનો ચીઠો ચ્યાર તેઓને પૂરતી રીતે મળતો નથી કારણ, બચ્ચા સ્વાભાવિક રીતે પોતાની દાઈ ઉપરજ ચ્યાર કરતાં શીખે છે.

અલપત જ્યા તનદુરસ્તીના કારણથી ધવરાવી ન સકાય અથવા જ્યા દાકતર પોતેજ તેમ કરવાની મના કરે તેમને માટે અમારું કંઈજ બોલવું નથી પણ જ્યા કુદરતે સારી તનદુરસ્તી બંધી હોય અને દૂધ ખરપૂર આવતું હોય તેઓએ આવી રીત વાપરવી તે માણું ક્ષીણપસ્તી બરેલું કહેવાશેજ તેઓ ગરીબ મુગા જનવરોનુંજ અવલોકન કરશે અથવા હમેશા સ્વભાવે કુર અને કાડી ખાનારા હોય એવા (વાઘ, વર જવા) જનાવરો તરફ નિઘાહ કરશે તો તેમને સહેજ જણાશે કે તેઓ પણ પોતાની ગ્રેલણા યુક્તિનો ઉપયોગ કરી પોતાના બચ્ચાને કેટલાક વખત સુધી ધવરાવે છે તો પછી સાડ નરસું વિચારી શકે એવી યુક્તિમાન સ્ત્રીઓએ પોતાના બાળક તરફ કંઈક ફિલ્મી વર્તવું શું બરાબર કહેવાશે ? ધવરાવનારી સ્ત્રીએ ત્યારે પોતાની સગવડનો કંઈ પણ વિચાર ન કરતા પોતાના બાળકને શાથી સુખ થાય તેનોજ વિચાર સર્વોપર ગણવેા જોઈએ પોતાની સગવડે મરજીમા આવે ત્યારેજ ધવરાવવું, નહીં તો કલાકો થાય તેની હરકત નહીં, એવા વિચાર ધરાવનારી સ્ત્રીએ કદી પણ પોતાના બચ્ચાને ધવરાવવાનું માણે હેવું નહીં જોઈએ કારણ, તેથી બચ્ચાની તબિયતને નુકસાન થયા વિના રહેશેજ નહિ અને વખતે તેનું મરણ પણ નિપજશે માત્ર દૂધ ધાવેલું બચ્ચું કેવું સરસ રીતે ઉછરે છે અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉજાડા બાળકોમા મરણનું પ્રમાણ કેટલું મોટું હોય છે તેનો વિચાર કરવાથી સહેજ જણાશે કે દરેક સ્ત્રીએ પોતપોતાના બાળકને ધવરાવવું જોઈએ કુદરતે દૂધનો ખોરાક એવી સરસ રીતે પેદા કરેલો છે કે તેમા શરીરના બધારણ માટે જોઈતા ત્રણે જાતના (ચરબીવાળા, આલ્કયુર્મેનવાળા તેમજ સાકરવાળા પદાર્થો) આવી જાય છે માણસ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને આ પદાર્થો મેળવવા માટે જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકો લેવા કરી હેવા પડે છે. વિલાસતનાં કેટલાક મોટા રાઈરમા અનાથ બાળકાશ્રમ હોય છે. ત્યાં માના દૂધ વગર ઉછરેલા બાળકોમા સેકે ૫૦ થી ૬૦ ટકા જટલાં મરી જાય છે અને જે આશ્રમોમાં પ્રથમથીજ ધવાડનારીઓ રાખી બાળકોને

ઉછેરવામા આવે છે ત્યાં સેકડે ૩૪ થી ૩૫ ટકા મોતનુ પ્રમાણુ આવે છે. આ સર્વે જીવરથી સિદ્ધ થાય છે કે માતાએ મોતાના બાળકને ધવરાવવાની આઈન કરજ છે અને તે કરજ બજાવતા તેમણે મજબૂત કારણો સિવાય પાછા હઠવું ન જોઈએ

પ્રસૂતિ નજીક આવવાના દિવસોમા સ્ત્રીઓનાં થાન લણુ મોટાં થઈ તેમા દૂધ ભરાય છે તે સર્વેને માલમ છેજ કેટલીક સ્ત્રીઓને એમ છતાં પ્રસૂતિ પછી જે ત્રણ દહાડા રહી દૂધ આવે છે અને તે વખતે તેમને સહેજસાજ ઠંડી લાગી અગમા જરાક તાવ જેવુ જણાય છે થાનો મોટા થઈ તેમાં ગાઠા ગાઠા માલમ પડે છે અને તે ઉપર આસમાની રગની શિરાઓ જીપસેલી જણાય છે ખોટલીઓ જરાક ઉચી ટટાર થાય છે અને થાનમા જે થાવો તથા સહેજ દુખાવો પણ થાય છે આ દુખાવો કોઈ કોઈ વાર છેક બગલ સુધી પહોંચે છે બાળકને એક વાર ધવરાવ્યા પછી આ સર્વે નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે.

‘પહેલ પહેલુ’ દૂધ પાછળથી આવતા દૂધ કરતા જરાક વધારે ઘેરા પીળા રંગનુ હોય છે અને તેની અસગ આપણે પ્રથમ જોઈ ગયા તેમ બાળકને દસ્ત સાફ લાવનારી હોય છે પહેલુંજ છોકરૂ થયુ હોય ત્યારે અથવા જ્યોને પ્રસૂતિ પછી જે ત્રણ દિવસો સુધી દૂધ ભરાતુ નથી તેવી સ્ત્રીઓનાં થાને તે દિવસોમા બાળકને વારેઘડીએ વળગાડવુ નહીં કારણુ, તેને દૂધ નહીં મળવાથી વખતે પાછળથી થાન મ્હોમા લેશેજ નહી વળી એટલી બાબત પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે પહેલા જે દિવસોમા એકાદ જે વાર પણ બાળકને વળગાવવામા ન આવે તો થાનોમા ઘટિત પ્રકારની જરકેરણી પેદા થશે નહીં અને તેમા લોહીના પ્રવાહ બગબર ચાલુ ન થવાથી પાછળથી દૂધ જેટલું જોઈએ તેટલુ ન આવે એવો સંભવ રહેશે; માટે આવે પ્રસંગે પહેલા એક જે દિવસ સુધી બાળકને ફક્ત છ કલાકે ધવરાવી વચમાના વખતે તેને ગધેડીનુ તાણુ દોહોલું દૂધ અસર ગાયનું દૂધ આપવુ

ગાયનું દૂધ નર્થુજ આપવાનુ નથી પણ તેને ગરમ કરી તેમાં સરખે

ભાગે ઉઠાણેલુ ચોખ્ખુ પાણી નાખી, સહેજ ખાડ નાખી દગ બળે કલાકે આપવું દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવા માટે પ્રથમ એકવાર દૂધ પાવાની ખાટલી (કીડીંગ ખોટલ) પૂરેપૂરી ભરી પાઇ જેવું અને જ્યાં તે પીવું મૂકી દે ત્યારે સમજવું કે હવે તેને જોઇએ તેટલું દૂધ મળી ચૂક્યું છે. છોક નહાના બાળકો ફક્ત પોતાની રૂચિ મુજબજ દૂધ લે છે પોતાની મેળે વધારે લેતા નથી માટે એ પ્રમાણે તપાસ કરી દર વખતે કેટલું આપવું તેનો મિજાન જાણવો અને તે પ્રમાણે દગ વખતે તાજું તૈયાર કરી આપતા જવું આપણા લોકો ઘણું કરી છીપોલીવડે અથવા નાની ચમચીવડે દૂધ પાય છે તેથી ઘણીવાર એમ બને છે કે બાળકને જોઇએ તે કરતા વધારે આપવાથી તેનું પેટ ફૂલી જઇ બાહી થાય છે.

એકવાર માને દૂધ આવવા માટે કે તુર્ત ગાયનું દૂધ બંધ કરી ફક્ત નિયમિત રીતે ધવરાવવાનું શરૂ કરવું આપણા લોકો આ બાબતમાં જોઇએ તેટલી કાળજી ગણતા નથી અને બાળકને જરાજરામાં ધવરાવવાની ટેવ પાડે છે. જરાક તે રેડયું કે તુર્ત તેને છાનું રાખવા થાને વળગાડી દે છે એથી પરિણામ એ થાય છે કે તેને જોઇએ તે કરતા વધારે ખોરાક મળવાથી અપચો, બાહી વિગેરે થાય છે અને તેથી તેની તબિયત બગડે છે એટલુજ નહીં પણ તેને ખરાબ આદત પડી જાય છે. ઘણીકવાર કેટલીક માતાઓ, આવા બાળકોને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે તેમ તેમ વગર મમજાણે તે ભૂખે મરી જશે એમ ધારી તેને ઉપરાછાપરી ધવરાવ ધવરાવ કર્યા કરે છે પણ તેઓ એમ નથી સમજતી કે ઉલટી થવાનું મૂળ કારણ તો એજ છે બાળકનું પેટ દૂધથી ભરપૂર ભરાઇ જવાથીજ કુદરતી રીતે વધારાનું દૂધ ઉલટી વાટે બહાર નીકળ્યા કરે છે આવે વખતે નિયમિત રીતે બળે કલાકે દૂધ પાવાથી ઉલટી વિગેરે સર્વ નિશાનીઓ જણદી નાણુદ થઈ જઈ બાળક વગર દવાએ સાડ થઈ જાય છે.

પ્રત્યુત્તિ પછીના પહેલા છ સાત દિવસો તો દર બળે કલાકેનો નિયમ ઘણી સખ્તાઈથી પાળવામાં ન આવે તો મા અને છોકરે એ બન્નેની તબિ-

યત બગડવા સંભવ રહેશે કારણ, તેમને ખન્નેને પુષ્કળ આરામની જરૂર હોય છે પહેલા મહિનામાં દિવસે ૬૨ બેઠે કલાકે અને રાત્રે ૬૨ ત્રણ કે ચાર કલાકે બાળકને ધવરાવવું આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો માની તન્દુરસ્તી બગડશે તેથી દૂધ પણ બગડી બાળકનો ઉધરસાવ જોવો જોઈએ તેવો થશે નહીં અને તે નબળું રહેશે

ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ઉઘમાંથી ઉઠે તે છે તેને પૂરતું દૂધ મળ્યું એટલે પાછું તુર્ત ઉઘીજ બંધ છે કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકને ધવરાવતા ધવરાવતાજ તેના મ્હોમાં ખોટણી રહેવા દઈ પોતાના ખોળામાંજ તેને ઉઘી જવા દે છે એ ટેવ ખોટી છે આથી ઘણીવાર એમ બને છે કે મ્હોમાં ખોટણી આખા વગર તે કોઈ દહાડો ઉઘી શકતું નથી અને તેથી માને આગળ જતા ઘણા ત્રાસ થયા વિના રહે-તોજ નથી આવી કટેવો ખચ્યાને સહેલાઈથી પડી જાય છે, પણ એક વાર તે પડી કે પછી છોડાવવી ખડું મુશ્કેલ થઈ પડે છે માટે આવી ન્હાની બાળકોને નળવી ન ગણતા પ્રથમથીજ તેના ઉપર ધ્યાન આપતા જવું, નહીં તો આગળ જતા તેમની પોતાની તબિયત લથડશે

પહેલા મહિના પૂરો થયા પછી દર બેઠે ને બદલે અડી અડી કલાકે દિવસની વખતે અને રાત્રે દર ચાર ચાર કલાકે પાવું અને ધીમ ધીમે વચ્ચેના વખતનો ગાળો વધારતા જઈ તે ત્રણ ત્રણ કલાકનો કરવો આમ કરવાથી ધીમે ધીમે બાળકને ચાર પાંચ કલાક સામટા સૂઈ રહેવાની ટેવ પડશે અને તેથી માને પણ પૂરતી આસાએશ મળશે

દૂધીઆ દાંત આવતા સુધી આ પ્રમાણે ધવરાવવાનુંજ ચાલુ રાખવું દાંત આવવા માડયા એટલે સમજવું કે હવે તેની હોઝરી બીજી બતનો ખોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થઈ એટલે પછી તેને મેલીન્સકુડ બિસ્કિટ, પાંજીના મીઠા ટોસ્ટ (રફફ), ચાવલ વિગેરે ખોરાક આપવાનું શરૂ કરવું ઘણું કરી એવું બને છે કે જૂદી જૂદી બતના ખોરાકો પૈકી એકાદજ માફક આવી જાય છે બીજા આવતા નથી, માટે કયો ખોરાક માફક આવે છે તે અનુભવ ઉપરથી શોધી કાઢી તેજ આપવો.

નવમાથી દસમા મહિના સુધીમા ધાવણ છોડાવી દેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ ઘણી સ્ત્રીઓ તે પ્રમાણે ન કરતા પછર કે અરાઠ મહિના સુધી બચ્ચાને ધવાડયા કરે છે આમ કરવાનું કારણ ઘણુંકરી એ હોય છે કે સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે જ્યાસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાસુધી તેમને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી પણ એમ માનવું બલભરેલું છે તેમ બનવાનું કદી પણ કારણ નથી હાલકુ ઘણીવાર એમ જોવામા આવે છે કે કંટ-લીક સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની મુદત લાંબાવે છે છતાં તેઓને ગર્ભ રહે છે અને તેમ છતાં ધવાડયા કરવાથી છોકરાને સાક દૂધ મળતું નથી એટલુજ નહીં પણ તેમની પોતાની તબિયત બગડી જાય છે

કેટલે મહિને ધવાડવાનું તદ્દન બંધ કરવું જોઈએ તેને માટે કદી ખાસ નિયમ મૂકરર કરી શકાતો નથી ઘણા કારણોને લીધે અમુક મુદ્દતે તેમ કરી શકાતું નથી. પણ આટલું તો નક્કી છે કે મા તથા બાળક બન્નેની તબિયત જો તન્દુરસ્ત હોય તો નવમેથી દશમે મહિને ધાવણ છોડાવવાની તજવીજ કરવી જોઈએ પરંતુ બાળક જો બહુ નાજુક હોય અને તેના મા કે બાપને ક્ષયનું પાસું હોય અને તેને માટે મજા બુત બાધાવાળી તથા તન્દુરસ્ત ધવાડનારી આયા રાખી હોય તો અગિયાર કે બાર મહિના સુધી પણ ધવાડવું ઠીક પડશે માત્ર એમ કરતાં તે આરાત (આયા) ની તબિયત જરાક પણ લથડતી જણાય તો ધવાડાવવાનું તુર્ત બંધ કરવું જોઈએ ધીમે ધીમે ઉપરનો ઓરાક વધારતા જઈ ધવાડાવવાનું ઓછું કરતા જવું *

અમુક બાળકને અમુક વખતે કેટલું દુધ આપવું જોઈએ તે નક્કી કરી શકાય નહીં કારણ, જૂઠા જૂઠા છોકરાઓની હોબરીનું બળ જૂઠું હોય છે તેથી કોઈને વધારે દૂધ જોઈએ અને બીજાને થોડાથી આલે છે પણ સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે પ્રત્યેક વેળા આશરે ત્રણ આઠ મથી વધારે દૂધ પાવું નહીં એ કરતા ઘણું વધારે પાવા માટે તો બાળ-કની તબિયત જરૂરજ લગડશે તેનું પેટ પૂલી મોઢું ચતું દેખાશે અને

તેની પાચનશક્તિ કમી વશે માટે હરવખતે કાળજી રાખવી કે બેઠકે તે કરતા ઘણુ વધારે બાળકને ધવરાવવામા આવે નહીં

ધવાડનારી દાયા —કેટલીક વખતે એકમ કાળેબાને લીધ કોઇ જો પોતાના બચ્ચાને ધવાડી શકતી નથી ત્યારે તેને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછેગવા કરતા બની શકે તો કોઇ બાઇને ગામી તેની પાસે ધવરાવવુ ઠીક પડશે આ માટે કેવી દાયા પસંદ કરવી બેઠકે તે બચ્ચાની અગત્ય છે આ પસંદ કરવાનુ કામ ઘણુ કરી દાકનગને કરવુ પડે છે છતા પોતાના બચ્ચાની દાયાને માટે કચી કચી બાબતો માતાએ લક્ષમા રાખવી બેઠકે તે અને ટુકમા જણાવીશુ

પ્રથમ તો તે કમ્મરે જીવાન હોવી બેઠકે એટલે વીમરી ત્રીમ વર્ષની હોવી બેઠકે કારણ, એ કમ્મરની સ્ત્રી ઘણુ કરી તન્દુરસ્ત હોય છે

બીજી બાબત ધ્યાનમા રાખવાની તે એ છે કે તેને એકાદ બે બચ્ચા થયેલા હોવા બેઠકે અને તેમને તેણે ધવાડયા હોવા બેઠકે પડેવવહેતુ બચ્ચુ થયુ હોય એવી દાઈ ગખવાના કરતા એકાદ બે બચ્ચા થઇ ગયા હોય એવી બાઇ વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે તેનુ કાગણુ એક તો એકે તેને ધવાડવાનો અનુભવ હોવાથી તે પોતાનુ કામ સારી રીતે બજાવી શકશે અને બીજુ તો એ કે પહેલી વેતના કરતા બીજી ત્રીજી વેતે દૂધ વધારે સાદુ અને પુષ્ટિકારક હોય છે

ત્રીજી તપાસ તેના બચ્ચાની લેવમ્મી બેઠકે. જે બાળકને ધવાડવાને માટે તેને રાખવાની હોય તે બાળક અને તેના પોતાના બાળક એ બેની કમ્મર વચ્ચે ઝાઝો ફરક હોવો ન બેઠકે એ વધારે ફરક હોય તો તેવી દાઈ રાખેલી ઉપયોગનીજ નથી જેમ જેમ બાળક મોટુ થતુ જાય છે તેમ તેમ તેને ધવરાવનારી માતાનું દૂધ પણ વધારે ને વધારે પુષ્ટિકારક અને ભારે થતુ જાય છે માટે એકાદ બે અઠવાડિયાના બચ્ચાને ધવાડનારી દાઇ એવી હોય કે તેને ચાર છ મહિનાનુ બચ્ચુ હોય તો તે નિરપયોગીજ છે. કારણ, તેનુ પરિણામ એજ આવે છે કે પેલા (નવા) બાળકને

ખાદી થઇ તેને અપચો થયા વિના રહેતોજ નથી તેજ પ્રમાણે વળી ત્રણ ચાર અઠવાડિયા ઉપરજ પ્રભૂતિ થયેલી હોય એવી સ્ત્રીના તાબામા પાત્ર છ મહિનાનુ છોકરું ધવરાવવા માટે સોપવામા આવે તો તે પાણુ ભૂનભરેલું ગણાવુ જોઇએ કારણ, તેથી એવુ થશે કે મોટા છોકરાને વધારે ભારે અને જોસદાર દૂધ જોઇએ, તેને ખદલે તેને નખણુ દૂધ મળવાથી તે અડધુ ભૂખ્યુ રહી પુષ્ટિ મેળવી શકશે નહીં માટે દાઇના પોતાના ખાળકની અને જે ખાળકને તે ધવાડવાની હોય તેની ઉમ્મર લગભગ એકસરખી હોય એવી તજવીજ કરવી

વળી દેખાવે તે દાઇ રૂઢપુષ્ટ જોઇએ એટલે અગે જડી નહીં પણ મજબૂત જોઇએ. તેની તન્દુરસ્તી કેવી રહે છે, તેને કંઇ રોગ થયો છે કે નહીં, તેની તપાસ દાકતર પાસે કરાવી લેવી જોઇએ કાગણુ, કેટલાક રોગ ચેપી હોય છે અને ખચ્ચાને તેને તે રોગ તુર્ત લાગુ પડવાનો સભવ રહે છે જે તેને ક્ષયની કે કઠમાળની ખિમારી હોય તો તે ધવાડવાને માટે તદ્દન નાલાયક ગણાવી જોઇએ ગદ્દન ઉપર ખન્ને ખાણુએ સુએલી નાની ગાંઠો હોય અથવા તે ગાંઠો પાકી પૂટી જઇ તેના આઠા પડયા હોય તો તે કઠમાળની ખિમારી સમજવી વિસ્ફોટકને માટે તેના દાંત, પાગ, આમડી વિગેરેની તપાસ કરવી પડે છે

વળી દાઇની પાચનશક્તિ સારી હોવી જોઇએ અને તેના દાંત સારા મજબૂત હોઇ તેના મ્હોંમાંથી કાંધ, તરેહની વાસ આવવી ન જોઇએ.

તેના થાન મધ્યમ કદના હોવા જોઇએ એટલે ખણુ મોટાં નહીં તેમજ છેકન્હાનાં પણ ન જોઇએ ખણુ મોટા હોય તો તેમા જોઇએ તે કરતા વધારે ચરખીનો ભાગ છે એમ સમજવુ તે દાખી જોતા કઠણુ અને ગાઠાગાઠા-વાળા માલમ પડવાં જોઇએ અને તેની આમડી ઉપર, એક ખાણુએથી નીકળી બીજી ખાણુ સુધી લખાયલી લીંટીઆ એક બીજાને જોળાવી જતી દેખાવી જોઇએ થાનની બોટણી મોટી અને ખહાર નીકળી આવેલી હોવી જોઇએ જે તે ખેંસી ગયેલી અથવા થાનમા બપાઇ ગયેલી હોય તો ખચ્ચુ

તે પોતાના હોઠ વડે ઝાલી શકશે નહીં અથવા તે ઘડીઘડીમા તેના મહોમાથી છૂટી જશે

થાન તપાસ્યા પછી એકાદ અમચીમા તેનુ થોડુક દૂધ કઢાવી તપાસવુ જોઇએ તે પાતળુ પાણી જેવુ, સહેજ આસમાની વાળા રંગનુ અને સ્વાદે મીઠુ હોવુ જોઇએ

વળી તેને છેલ્લુ છોકરૂ થયા પછી તે દૂર બી છે કે નહી તેની તપાસ કરવી જોઇએ આવી સ્ત્રીએ ઘણીવાર પોતે દૂર બેસવાની વાત છૂપાવે છે માટે તે બદલ ખારીક તજવીજ કરી ખાત્રી કરવી જોઇએ. દૂર બેઠા પછી દૂધ જોધુ પુષ્ટિકારક થાય છે, એમ ઘણી સ્ત્રીએને ખબર હોતી નથી ઉલટુ તેઓ એમ માને છે કે રતુ આગ્યાથી દૂધ વધારે પુષ્ટિકારક બને છે પણ તે માનવુ ભુલભરેલુ છે બે તપાસમા એમ માલમ પડે કે સૂવાવડ પછી થોડાજ મહિનામા તે દૂર બેઠી છે તો પછી તેવી સ્ત્રીને દાઇનુ કામ સોંપવુ નહી

એકવાર એક સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખ્યા પછી છઠ્ઠે સાતમ મહિને તે દૂર બેસવા માડે તો પછી તેને બદલી બીજીને રાખવાની જરૂર નથી કારણુ, છોકરૂ એટલુ મોટુ થયા પછી થોડાજ વખતમા તેને દાત આવવા શરૂ થશે અને ત્યાં પછી તેને કંઇ બીજે બોરાક સહેલાઇથી આપી શકાશે એવુ હોય તો તે સ્ત્રી દૂર બેસે તે દરમ્યાન ગાયનુ દૂધ કે મલીન્સડૂડ વિગેરે બીજે બોરાક ભેગાભેગો આપે

તનદુરસ્તી શિવાય બીજી બાબતની તપાસ કરવાની હોય છે તે એકે તેની આલ અલગત સારી હોવી જોઇએ તેને દારૂ પીવાની લત ન જોઇએ તેમજ સુઘડ રહેવાની તથા સર્વે સાફસુદ રાખવાની ટેવ હોવી જોઇએ તેનો સ્વભાવ આનદી, ભોળો તથા ભડભડીયો હોવો જોઇએ અને તે દરેક કામ ખુશીથી ઉપાડી લે તેવી જોઇએ આમ ન હોય તો બાળક જમ મોટુ થતુ જશે તેમ તેને પણ ખરાબ ટેવ પડવા સંભવ રહેશે

દાઇની પરીક્ષા સંપૂર્ણ રીતે કરાવ્યા પછી તેના છોકરાની પણ

તપામ કરાવવાની જરૂર છે છોકરાના શરીર ઉપર કેઈ જાનનાં ચાકાં હોય, તેના સપ્તરાની આસપાસનો ભાગ લાલ અને છાંદાયલો હોય અથવા તેને નાકમાંથી રસી વધ્યા કરી તેનાથી ખરાબર દમ ન લેવાતો હોય તો ગર્ભની વખતે તેને ગરમી (ઉષ્ણશ-વિસ્ફોટક)ની ખીમારી લાગુ પડી છે એમ સમજી તેની માને દાઈ તરીકે રાખવી ન જોઈએ.

આ સિવાય વળી હાઈન્ડા ખોરાક ઉપર સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે દાઈને જેમ સાફ મન-ભાવનું અને પેટ પૂરતું ખાવાનું મળે તેમ તેને દૂધ સાફ આવે અને તેથી બચ્ચુ સારી રીતે ઉછરે અને એવાજ વિચારથી તેઓ દાઈને મિષ્ટાન્ન તથા ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ભાઈ ખોરાક ખવાડે છે, પણ એ વિચાર ખડુ ભૂલભરેલો છે જે વર્ગની સ્ત્રીઓને આપણે દાઈ તરીકે રાખીએ છીએ તેઓ ઘણીવાર ગરીબ સ્થિતિની હોય છે તેમજ તેઓ ખડતલ કામ કરનારી અને દિવસમાં ફક્ત ખેવાર ખાનારી હોય છે વળી તેઓનું અન હમેશા સાધારણ હલકા પ્રકારનું હોય છે આવી સ્ત્રીઓને આપણે જ્યાં દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ભારે ખોરાક ખવાડીએ તો પરિણામ એજ આવવાનું કે તેઓને અપચો થવાનોજ અને તેને લીધે તેમનું દૂધ ખગડવાનુંજ, માટે દાઈને તેના હમેશનો ખોરાકજ હમેશના નિયમ પ્રમાણે ખવાડવો એટલુંજ નહીં પણ તેની પાસે કામકાજ કરાવી તેને રોકલી રાખવી. ફક્ત ખેસાડી રાખવી નહીં, કારણ કે તેથી પણ તેનો ખોરાક પાચન થઈ શકશે નહીં. તેનો હમેશનો ખોરાક છેકજ હલકો હોય તો સાધારણ રીતે પુષ્ટિકારક અને જલદી પચે એવો ખોરાક તેને આપવો દાકતરની સલાહ લીધા વિના તેને દારૂ વિગેરે આપવો નહીં.

દાઈને ઠરેજોજ સવારે નહવાડી તેને સાક કપડાં પહેરાવવા જોઈએ કોઈપણ રીતે તેને ગદી રહેવા દેવી નહીં અને દહાડામાં એક કે બે વાર તેને અર્ધા કલાક કે કલાક પુછી હવામાં ફરવા દેવી જોઈએ વળી ઘરમાં પણ તેને સાધારણ કામકાજ કરવા દેવું જોઈએ આખો દિવસ

અધાથીપ્રભુ બેસાડી રાખવાથી જલદી તેની તબિયત ખરાડશે.

કેમ કારણસર એક દાંધને બદલે બીજી રાખવાની જરૂર પડે તો તે બીજી શોધી રાખી નક્કી કરના સુધી પહેલીને તે ખાખતની ખજર પડવા દેવી નહીં, કારણ કે તેની નોકરી જતી રહેવાથી તેનું મન અસ્વસ્થ થશે અને તેનું દૂધ ખરાડશે, અને પરિણામે ખાળકની તન્દુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થયા વિના રહેશે નહીં.

એ દાંધ ધવરાવવાનું કામ કરતી હોય તે દરમ્યાન તેને ફરી ગર્ભ રહે તો તે ખાખતની ખજર પડતાંજ તેને દૂર કરવી બેઠકે.

હુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે દાંધની ઉપર હમેશા ખારીક નજર રાખવી પરંતુ તે એવી સીકતથી કે તેના મનમાં કોઈ રીતે આશું ન આવે અને આપણુ ધારેલું કામ થાય.

એ એક સ્ત્રી પોતે પોતાના ખાળકને ધવાડવા અશક્ત હોય અને પોતે ગરબી હોવાથી બીજી સ્ત્રીને દાંધ તરીકે ગંભવાની બેગવાઈ ધરાવતી ન હોય તો પછી ખાળકને બીજાં દૂધ ઉપર ઉછેરવા શિવાય બીજી ધવાજ રહેતો નથી આપણે આજળ કહી ગયા તેમ પોતે પોતાના ખાળકને ધવરાવવું એ સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે દાંધ રાખી ધવરાવવું એ બીજો માર્ગ છે અને તે પહેલાની સાથે સરખાવતાં જોઈએ. ઉત્તમ છે. બીજા દૂધ ઉપર ખાળકને ઉછેરવું એ સૌથી કઠણ છે કારણ, તેમાં ઘણી ખાખતો સાચવવી પડે છે અને તે બરાબર સાચવી શકાતી નથી માટેજ આપણાં મોટા શહેરોમાં ખાળકનાં મરણનું પ્રમાણ અતિ-શય મોટું હોય છે, તેથી દરેક માતાની ફરજ છે કે એમાં નડતી સર્વે મુશ્કેલીઓ ખારીક રીતે જાણી તેને ઘણી સલાહથી દૂર કરવી બેઠકે.

ત્રણ જનવરોના દૂધ-ગધડીનું, ખકરીનું, અને જાયનું-ખાળકને પાવાને માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે અને તેઓને બરોબર તજવીજથી નિયમસર આપવામાં આવે તો ઘણીવાર માના દૂધ જેવુંજ તે કામ કરે છે આ ત્રણ જેમ ગધડીનું દૂધ માણસના દૂધને ઘણું દરજ્જે મજબૂત આવે છે, અને તેથી તે સૌથી વધારે ઉપયોગી થઈ પડવા સંભવ

છે પરંતુ તે મળવું ખડું મુશ્કેલ છે અને તેમા ખર્ચ ઘણો વધારે થાય છે તેથી ઘણાજ ઘોડા લોકો તે વપરાશમા લઇ શકે છે ગંધડી કરતા બકરીનું દૂધ ઓછું ઉપયોગી છે તે પણ ઘણી વખત પૂગતા પ્રમાણમા મળવું કઠણ પડે છે માટે તેનો પણ ઝાઝો ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તેથી સામાન્ય રીતે આવે પ્રસંગે ગાયનું દૂધ વાપરવામા આવે છે તેમા માણસના દૂધ કરતા ચિકાશનો ભાગ વધારે અને ખાંડનો ભાગ ઓછો છે અને “કેઝીન” નામનું એક તત્વ કે જેની મદદથી દૂધનું પનીર બનાવી શકાય છે, તે તત્વ વધારે પ્રમાણમા હોય છે માટે બાળકને તે બરાબર પચે તથા પુષ્ટિ આવે તે હેતુથી તેમા બાળકની ઉંમર મુજબ કેન્કાર કંવાની જરૂર પડે છે

હાલના વખતમા દરેક જાતના ખોરાકમા કંઈને કંઈ ભેગ કરવામા આવે છે, તે કાચુથી મોટા શહેરોમા ચોખ્ખું દૂધ મેળવવું ખડું કઠણ થઇ પડે છે ઘણીવાર તેમા પાણી, આટો, ચાક વિગેરે ચીજોનું મિશ્રણ કંવામા આવે છે પરંતુ હાલ લોકોનું સામાન્ય જ્ઞાન વધતું જવાથી તેઓ આ બાબતના ફાયદા ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યા છે તેથી મુખ્યત્વે જવા મોટા શહેરમા “ડેરી” ઓમા ચોખ્ખું દૂધ મોઢે ભાવે મળી શકે છે, પણ ખીજ શહેરોમા તેમ બનતું નથી

ચોખ્ખું દૂધ (પાણીના મિશ્રણ વગરનું) હોય તો પહેલા દસ ખાર દિવસ સુધી સરખે ભાગે દૂધને પાણી મેળવીને પાવું. ત્યાર પછી ત્રીજા મહિનાની આખર સુધી બે ભાગ દૂધે એક ભાગ પાણી નાખવું. ત્રીજા મહિના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જઇ સાડાચાર કે પાંચ મહિના થયા પછી નર્સુજ દૂધ આપવું દર વખતે અદર જરાક ખાંડ નાખવી આ દૂધ પાતી વખતે ઠંડું આપવાનું નથી, પણ તાજુ દૂધ લઇ તેમા ઉકાળેલું પાણી ભેળી આપવું કે તેથી દૂધમા આપણા અગના જીંટલી ગરમી આવે જે પાણી ભેળ્યા વગર દૂધ આપવું હોય તો તે એક વાડકીમા નાખી તે વાડકીને ઉના પાણીથી ભરેલી એક તપેલીમા મૂકવી એટલે તેને ગરમી પહોંચી

તે ગરમ થશે ખનતા સુધી એકજ ગાયનુ દૂધ લેવું જોઇએ, બે ત્રણ ગાયનુ ભેગુ કરેલુ દૂધ આપવું નહીં. એક જગ્યાએથી મંગાવેલુ દૂધ માફક ન આવે તો બીજી જગ્યાએથી મંગાવવાની તજવીજ કરવી અને એકવાર તે માફક આવે કે પછી તે ઠેકાણેથીજ મંગાવ્યા કરવું.

શરૂઆતમા થોડા દિવસ દરવખતે આશરે બે આઉસ જોટલુ જ દૂધ આપવું ઘણી સ્ત્રીઓ વગર સમજે વધારે આપ્યા કરે છે તેથી ખાળકની તબિયત ખગડે છે અને એકવાર તેમ થયુ કે પછી તે સુધરવી ખડુ કઠણ થઈ પડે છે માટે પ્રથમથીજ સલાહ રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાયજ નહીં અને અપયો પણ થાય નહીં આઠ દશ દહાડા પછી ત્રણ આઉસ પ્રમાણે દર વખતે આપવું ઠીક થશે ત્રણેક મહિનાનું થયા પછી ચાર આઉસ સુધી દર વખતે આપવાને હરકત નથી વળી જેમ ધવરાવવાને માટે નિયમિતપણુ જાળવવા કહ્યુ તેમ આમાં પણ કરવું જોઇએ. પ્રથમ દર બે કલાકે દૂધ પાવુ, પછી દિવસે અઢી અઢી કલાકે અને રાત્રે ચાર ચાર કલાકે આપવું એક મહિના પછી દર ચાર ચાર કલાકે પાવુ

ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે ફક્ત દૂધ ઉપરજ ખાળકને રાખવાથી તે જવુ જોઇએ તેવુ સારી રીતે ઉછરી શકતું નથી અને તેવી સમજને લીધે તેઓ તેને ઘી પાય છે અથવા બીજા કંઈ નફર ખોરાક જીવો કે ખિસ્કટ, પાઉં વિગેરે આપે છે તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ખાળકની પાચન શક્તિ ખગડે છે, માટે આવું કદી પણ કરવું નહીં. ઇશ્વરે દૂધ એ એક એવી અભયળુ ચીજ ખનાવી છે કે તેમા સરીરના ખધારણુ માટે જોઇતા સર્વ તત્વો આવી જાય છે, માટે દાંત આવતા સુધી ખરચાને દૂધ શિવાય કંઈ પણ આપવુ નહીં આવી રીતે ફક્ત દૂધ ઉપર ઉછરેલાં છોકરાની તન્દુસ્તી, દૂધ ભેગા બીજા નફર ખોરાક ખવરાવેલાં છોકરા કરતા ઘણી સારી રહે છે

ખાળકને દૂધ પાવાની બે રીત હોય છે—૧ ચમચાવડે થોડું થોડુ પાવાની ૨ ખાટલીવડે પાવાની પહેલી રીત ઘણા લોકો વાપરે

છે પણ તે રીત સારી નથી કાગળ, કેટલીકવાર એમ અને છે કે અણુઘટતી ઉતાવળ થવાથી અગર ખાળક આડું અવળુ થવાથી તેને અતરસ જાય છે અથવા તેના અગ કપર દૂધ ઢોળાય છે વળી અમથા વડે પાતા દર વખતે ખર્યાના મ્હોંમાંની કેટલીક લાળ ખહાર નીકળી જાય છે લાળ એ પાચનશક્તિને ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે અને તે હદથી જ્યાંદા પ્રમાણમાં ખહાર નીકળી જાય તો દૂધ પચવામાં હરકત આવે છે અને તેથી આયર્ષે ખાળકને નુકશાનજ થાય છે માટે પહેલેથીજ ખાટલીવડે દૂધ પાવાનું શરૂ કરવું ઠીક પડશે

કેવી જાતની ખાટલી વાપરવી તેને માટે ઝાઝુ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી ખજરમાં ઘણી જૂદી જૂદી જાતની અને જૂદા જૂદા આકારની ખાટલીઓ મળે છે, અને દરેક માટે અમુક અમુક તરેહનું વખાણ કરવામાં આવે છે તેથી કયી લેવી અને કયી ન લેવી તે નક્કી કરવું કેટલીકવાર મુશ્કેલ થઈ પડે છે ગમે તે જાતની ખાટલી હોય પણ તેમાં ફક્ત સલાળ એટલીજ લેવાની હોય છે કે તે હમેશા તદન માફ ગળી શકાય એવી હોવી જોઈએ જે ખાટલીને હમેશા તદન માફ ન રાખવામાં આવે તો પરિણામ એ થશે કે ખર્યાનું મ્હોં આવી “આગળું” નો રોગ થશે એટલે જીભ તથા મ્હોં ઉપર એક જાતનો સફેદ થર ખાઝી જઈ તેમાં ચાદીઓ પડશે અને તેથી ખર્યું ઘણું હિરાન થઈ વખતે મરી પણ જશે, માટે ખાટલી સાફ રાખવાને હરેક તરેહની કાળજી ગખવી જોઈએ

ઘણીવાર દૂધ પાયા પછી ખાટલી એમને એમ નાખી મૂકેલી જોવામાં આવે છે તેમ કરવાથી તેની અદર રહી ગયેલા દૂધના ટીપા બધાઈ જઈ તે દૂધ ખાડું થઈ જાય છે ખીજી વખતે દૂધ પાતી વખતે જ્યારે ખાટલી ફરી ભગવામાં આવે ત્યારે પેલા ખાટા દૂધની અસર તાજા દૂધ ઉપર થઈ તે પણ ખગડે છે અને તેથી તે પીતા ખર્યાની પાચનશક્તિમાં ખીગાડ થાય છે એટલા માટે એકવાર દૂધ પાયા પછી ખાટલીમાંથી દૂધના જગડે જરાક રજકણ ધાવાઈ જાય એવી તજવીજ

કરવી જોઈએ અને તે જોઈ કે ખાળક દૂધ પી ગયું કે તુર્ત ખાટલીને ખુબ ગરમ પાણીમા મૂકી દેવી અને તેની ઉપરનો ખૂચ અને નળી અથવા ખોટણી કાઢી નાખી તે પછી ગરમ પાણીમા નાખી દેવા આ ગરમ પાણીમા થોડુંક કૉન્ડીમ ફલુઇડ (આગ ટ્રેન પોટાશ પરમેનજેનમ અને એક આક્રિસ પાણીનુ મિશ્રણ) નાખવાથી તેની અદગ નાખેલી ચીજો વધારે સારી રીતે સાફ થશે.

ખાળકને એકવાર જોઈએ તેટલું જ દૂધ તૈયાર કરી ખાટલીમા ભરવું વારંવારની બનાવવાની ડાઝકેટ મટે એવા વિચારથી બે ત્રણ વખત ચાલે એટલું બધું કદી પણ તૈયાર કરી ગંખવું જ નહીં આવી કાળજી લેવાથી ખાળકની તન્દુરસ્તી સારી રહી તેને નુકસાન થતું અટકશે.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે ગમે તેટલી કાળજી લેવા છતાં ખાળકની તબિયત બગડે છે અને તેનો ઉધરભાવ જવો જોઈએ તેવા થતો જણાતો નથી આવું થાય તો તેને કંઈ બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડશે માટે આવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ તેમ છતાં ઉપર કહેલી બાબતો ઉપર જો પૂરુંપણે લક્ષ આપવામા આવે તો ઘણાખરા દૂધ પાઇ ઉછેરેલા ખાળકોની તબિયત હાલના કરતા ઘણી સારી ગઈ તેમનું મરણ પ્રમાણ હાલના કરતા ઘણું ઓછું રહે એમા શંક નથી.

ખાળકને ધવાડતી વખતે અથવા દૂધ પાતી વખતે તેને કેવી રીતે રાખવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે ઘણીવાર અણ-સમજથી ઘુટણ ઉપર ખરચાને છેક છતુ સૂવાડી દૂધ પાવામા આવે છે આમ કરવાથી કેટલીકવાર દૂધ તેની ઘાટીમા ઉતરી જઇ તે ગુમજાઇ મરવાનો સભવ રહે છે માટે આવી રીતે ખરચાને સુવાડવું નહીં, પણ એક ઘુટણ ઉપર તેને બેસાડી બીજા ઘુટણ અને ખાળકના માથા વચ્ચે, હાથ કેણીમાથી વાળી મૂકવો અને તે ઉપર તેને સુવાડવું. એટલે તેનું માથું તેના શરીરની સપાટી કરતા ઊંચું રહેવાથી તેને અતરસ જશે નહીં અને દૂધ સહેલાઈથી ઉતરી જશે દૂધ પાઈ રહ્યા પછી તેને સલાજથી ઉંચકી ઘોડીયામા અથવા બિછાનામા સૂવાડી

હેવું કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે દૂધ પામી રહ્યા પછી બાળકને ઘુટણ ઉપર ખસાડી અથવા હાથ ઉપર ઉછાળી રમાડે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે તેથી તેને આચકા આવવાથી બચકા આવી ઉલટી થાય છે, માટે દૂધ પીધા પછી તેને સ્વસ્થ પડી રહેવા હેવું જોઈએ

આગલા દુધીઆ દાત આવવા માટે કે દૂધની સાથે સાથે તેને બિસ્કિટ, પાઉના ટોસ્ટ, આવન, દાળ વિગેરે આપવા દાઢા આવે એટલે ખોરાકમા હજી વધારે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે એમ સમજવું એ ઉમ્મરે તેને કોઈ જાતના માસનો ખોરાક આપવાને હરકત સરખું નથી અલબત્ત દૂધ તો ચાલુ રાખવું પણ તેની સાથે સાથે તેને મટન કે મરઘીનો સેરવો અગર મટનની “ગ્રેવી” મા થોડોક ખાકેલો પટેટો ચોળી આપવા અગર અડધું ખાકેલું ઇડું ખેપોર પછી એકવાર આપવાને હરકત નથી કોઈ કોઈવાર કંઈ પાકો મેવો થોડોક આપવાથી નુકશાન જવાનું નથી માત્ર તે ઝાઝો ન અપાય અને તેમાંના ઠણીઆ વિગેરે બધું કાઢી નાખવામા આવે તેની સલાખ લેવી જોઈએ ચાલુ, અખરોટ વિગેરે કંઈ ઠણીઆવાળો સૂકો મેવો અગર દાઢમ જીવો ઠણીઆવાળો લીલો મેવો તેને આપવો નહીં કારણ, તેને તે પચવે કંઈ થઈ પડશે અને તેની તબિયત ખરાડશે પહેલા દાત આવતી વખતે ઘણું કરી ખચ્ચાને થોડી ઘણી હરકત થાય છેજ અને તેની તબિયત ખરાડે છેજ કોઈકજ એવાં નસીબવાન હોય છે કે તેને કંઈ હરકત થતી નથી આવે વખતે ઘણું કરી ઝાડા ઉલટીની ખિમારી થાય છે તે અલાખ્યા ન કરતા તેની તુર્ત દવા કરવી દાઢ આવે તે દરમ્યાન ખોરાકની ખુબ સલાખ લેવી જોઈએ જગપણુ ઝાડા જવું માલમ પડે કે ખોરાકમા સહેજસાજ ફેરફાર કરી જોવો અને તેથી ઝાડો બંધ ન થાય તોજ દવા આપવી પહેલા, દૂધ સાથે આરાટની પાતળી કાજી કરી આપી જોવી તેથી એકાદ દહાડામા ઝાડો બંધ ન થાય તો પાણી સાથે આરાટની કાજી કરી આપવી અને માસનો ખોરાક બંધ કરવો આ પ્રમાણે એક બે દિવસ કરી જોવું દૂધને

ખદલે થોડીક મલાઈ ખાવા આપવી અથવા દૂધમા થોડુક ચૂનાનું પાણી આપવું ત્રણ ભાગ દૂધે એક ભાગ ચૂનાનું પાણી નાખવું.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે દાત આવતી વખતે ઝાડો વધારે થવાને ખદલે ઉલટો રોકાઈ જઈ કબજીયાત થાય છે આવું થાય તો દૂધમા થોડોક “કુંદસાઈન્ડ મેન્નીસીઆ” નાખવો દોઢ પાશેર દૂધમા એક ચમચીના નાના છેડા ઉપર (હાથાવાળા ભાગને છેડે) કુંચડી શકાય એટલો મેન્નીસીઆ નાખીને પાછા દેવું પાકો લીલો મેવો આપવાથી પણ સાફ દસ્ત ઉતરે છે માટે તે આપી જોવો.

ખચપણમા ઉધરભાવ ઘણો ઝડપથી થતો હોવાને લીધે તેના કદ સાથે સરખાવતા, મોટા માણસ કરતા ખચાને વધારે ખોરાક જોઈએ છે પરંતુ દિવસમા ચાર વખત તેને ખાવાનું આપેલું ખસ થશે એ ચાગ વેળા એવી રીતે મૂકરર કરવી જોઈએ કે એકવારનું ખાધલું પૂરેપૂરું પચી જાય ત્યાર પછીજ બીજી ખાવાની વેળા થાય એ વેળાની દરમિયાન તેને ત્રુટક ત્રુટક ખાવાનું આપ્યા કરવું નહીં ચાર વખતનો ખોરાક પૂરો નહીં પડતો માલમ પડે તો પાચવાર આપવું પણ તે સર્વે નિયમિત રીતે થવું જોઈએ કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે વચમા વચમા ખિસ્કટ, ચણા, મમરા વિગેરે ખાળકને આપ્યા કરે છે તે ભૂલ છે તેથી તેની હોજરીને મુદ્દલ આરામ મળતો નથી અને તેને અપચો થઈ તબિયત ખગડે છે આમા વાંક ફક્ત મા આપનોજ કાઢી શકાશે.

નહાની ઉમ્મરે ખાળકને પોતાનો ખોરાક ચાખ્યા વિના ઝડપથી ગળી જવાની ટેવ હોય છે, માટે તેમને પોતાનો ખોરાક ખરાખર ચાવી પછીજ ગળતા શીખવવું જોઈએ આ ખાખતમા મા જો પૂરતી કાળજી નહીં રાખે તો ખાળકને ડાહ્યા મારવાની ટેવ પડી જશે અને તેથી તેના ખોરાક સાથે મ્હોમાની લાળ ખરાખર નહીં મળવાથી તેની હોજરી ઉપર જોઈએ તેના કરતા વધારે ખોજે આવી પડશે. માટે આ ટેવ દુકેથીજ અટકાવવી જોઈએ, નહિ તો પરિણામ એ આવશે કે તે ખાળક જન્મનું અપચાને આધીન થઈ તેને પાછલી જ દગીમા અતિશય દુખાવો તથા હેરાનગતિ ખમવી પડશે.

ગરીબ લોકોમાં ઘણા છોકરાને નહાની ઉમ્મરે દિવસમાં એક, બે કે ત્રીજી પણ વધારે વાર રહી આપવામાં આવે છે તે ટેવ પણ ખોટી છે નહાની વયમાં રહી સારી નથી, તને ખદલે દૂધજ આપવું જોઈએ કોઈ અગર કાંઈ જાતના દારૂંકળીન હીલ ઉશ્કેરનારા પીણાને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ છે એમ સમજવું બાળકને વળી ખુબ ધીનું ગળગળતું અથવા ખુબ મસાલેદાર ખાણું પણ આપવું નહીં

સદ્ગાઈ-નુબડાઈ --બાળકની સલાજ લેનારા સર્વે માણસોએ હરેક રીતની સુઘડાઈ રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે પહેલા થોડા અઠવાડિયા સુધી બાળકને દરરોજ કુઠ્ઠા પાણી વડે દહાડામાં બે વાર નહવાડવું કેટલીક સ્ત્રીઓનું એવું માનવું હોય છે કે બાળકને ઠંડા પાણીથી નહવાડવાથી તે મજબૂત થાય છે અને ઠંડી ખમવાને સક્તિવાન થાય છે પણ તે ભૂલભરેલું છે

બાળકને ત્રણથી પાંચ મિનિટ સુધી, શરૂઆતમાં કુઠ્ઠા પાણીના ટબમાં બોળી રાખવું અને ધીમે ધીમે તે મુદત વધારતા જવું. આમ કરવાથી તેના જ્ઞાનતત્ત્વો ઉપર મધુરી અસર થાય છે અને ગરમી દૂર થાય છે એ બાળક આનંદી થાય છે, તેમજ રમતિયાળ બને છે કેટલીક વાર સાજની વખતે બાળક ચીરડાઉ થઈ રડયા કરતું હોય તો તેને નહવાડવાથી તેના તત્ત્વો ઉપર મીઠી અસર થઈ તે ખુશીથી ઉઘી જાય છે

નહવાડવાથી આમડીમાના છિદ્રો ખુલ્લા થઈ શરીરમાંથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે તેથી બાળકની તનદુરસ્તી સારી રહે છે વળી તેથી બાળકને વાર ઘડીએ સ્પર્શ થવાની ટેવ હોય તો તે દૂર થાય છે એ રિવાજ સાફસુદ્ધ રહેવાની ટેવથી તેમના મન ઉપર એક જાતની સારી નીતિની અસર થાય છે તે જૂદી પ્રથમથીજ નહાવાની ટેવ પાડી હોય તો થોડાજ વખતમાં તેને નહાવામાં મજા લાગશે અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જશે તેમ તેમ તેને તે વગર આલસેજ નહીં

સવાને નહવાડતી વખતે હમેશા નરમ પ્રકારને સાબુ વાપરવો, કારણ બાળકની આંખડી ખડું નાબુક હોવાથી જગ જરામાં તેમાં ગરમીની અસર

થઈ આવે છે માટે ગ્લીસરીન કે વિનોલીયા સાથુ વાપરવો થોડા મહિના પછી જો તેને દહાડામાં બે વાગ નહવાડવામાં આવતુ હોય તો ફક્ત શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર સાથુ વાપરવાથી ચાલી શકશે

ખાળકને નહવાડતી વખતે ઓરડીની હવા ઘણી ઠંડી ન હોય તેની સલાહ રાખવી જોઈએ નહીં તો તેને સળેખમ, ઉધરસ, કેફસાનો વરમ વિગેરે થવાનો ઘણો સભવ રહેશે આયા (દાયા) રાખી હોય તોપણ પ્રથમથીજ ખાળકની માથે આગળ રહી તેને નહવાડવાની દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને તેમાં તેને આનંદ લાગે તેવી દરેક તજવીજ કરવી જોઈએ ઘણા ખાળકોને નહાવાની ઘણી ખીંક લાગે છે અને ટપમા મુકતાજ તેઓ રડવા માટે છે માટે તે આયા તેને નહવાડાવતી હોય તે વખતે ખાળકનુ ધ્યાન ખીજી રીતે લાગે એવી તજવીજ તેની માથે કરવી જોઈએ

નહવાડાવ્યા પછી તેને ફેલેનલના ટુકડામાં અગર ધાખળીમાં વીટી લઈ તેનુ શરીર ખડુ સલાખથી ડાઘ નરમ કપડા વડે સહેજ (નરમ પ્રકારના) જોરથી લુંછવું કે તેથી તેની ચામડીમાં લોહી દોડી આવશે અને તેની તદુરસ્તી સુધરશે દૂધ પાયા પછી અગર ધવાડાવ્યા પછી તુર્ત ખરચાને ઠંદી પણ નહવાડાવવુ નહીં તેથી તેની તબિયત ખગડયા વિના રહેતીજ નથી માટે નિદાન એક બે કલાક વચમાં જવા દઈ પછી નહવાડવુ સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે નહવાડી પછી ધવાડાવવુ કે તે સૂઈ જશે

ખડુ નહાના ખાળકોને નહવાડયા પછી તેની ખગલ, ઠાતરા તથા કુલાને ખડુ સલાખથી લુછી કોરા કરવા જોઈએ નહીં તો તેમાં પર-સેવા થઈ તે કોહી ભાઠા પડશે અગર ચામડી છોલાઈ જશે, તેથી તેનુ ખરચુ ખડુ હેરાન થશે એ જગ્યાએ જરાપણ રતાશ માલમ પડે અગર ચામડી જરાક પણ છોલાયેલી જણાય કે તુર્ત તે ભાગ ઉપર થોડોક ઘડુ ના દૂધ (ઘડુનુ સત્વ બેળ) નો ભૂંકો અગર ખજજમાં વેચાતો મળે છે તે “વાયોલેટ પાઉડર” અગર મુલતાની માટીનો ભૂંકો કરી તે ભૂંકો લગાવવો

ખાળકનો ઝાડો કે પિશાબ થાય કે તુર્ત ખાળીતિયુ હોય તે અથવા

હુ ઝી ખાધી હોય તો તે કાઢી નાખવી આમ ન કરવામા આવે તો થાડાજ વખતમા ભીના ભાગની આમડી ખરાખ થઇ છોડાઈ જશે અગર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફાંદીઓ થઇ આવશે પ્રથમથીજ વખતસર તેને ઝાડો પિશાખ કંઠવાની ટેવ પાડવાથી ઘણુંકરી તે ચાકસ વખતેજ તેમ કરશે અને તેથી કપડા વિગેરે ઝાઝા ખગડતા અટકશે એટલુ જ નહીં પણ કપડા ખગડતાની સાથેજ તે ગડતા શીખશે અને તેથી તુર્ત આપણુ હયાન તે તગ્ ક ખેચાશે પહેલેથીજ સાફસુકી ખગખર જાળવ વાથી તેની આમડી ઉપર કોઇ પણ પ્રકારના ચાઠા, કાંઠીઓ વિગેરે થશે નહીં અને ખાળક ઘણુ સુખમા ઉછરશે ખાળકની આમડીમાના દદોં જઝાવા અને સાફ થવા ઘણા મુશ્કેલ હોય છે માટે તે થતા અટકાવવા ખને તેટલી કાળજી રાખવી

ઉધ — ઉક ન્હાની વયે તેમજ ખાળક જરાક મોટુ થયા પછી પણ તેને ઘણુ ઉધ જોઇએ છીએ જન્મ્યા પછી મહિનાએક સુધી તો તેની ઘણીખરી જીદગી ઉધમાજ પસાર થાય છે માત્ર કંઠ તેને ભૂખ લાગે ત્યારેજ ઉઠી, દૂધ પીધુ કે તુર્ત પાણુ ઉઘી ગય છે ધીમે ધીમે તે વધારે જાગૃતિ પકડતુ જાય છે અને મહિના દોઢ મહિના પછી આસપાસની ચીજોનું તે અવલોકન કરવાની શરૂઆત કરે છે આ વખતથી તેને નિયમિત ઉધવાની ટેવ પાડવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ

પહેલા ખાય છ મહિનામા તેને ઘણી ખરાખ ટેવ પડી જવાનો સભવ ગહે છે અને તે પાછળથી છોડવી ખડુ કઠણ થઇ પડે છે દાંખલા તરીકે ધાવતા ધાવતા ખોટણી મ્હોમા રાખી અથવા ખાટલી-માથી દૂધ પીતા પીતા પણ તેમજ કરી ઉઘી જવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી તેમ કર્યા સિવાય તેને ઉધજ આવતી નથી વળી જો હીચકા નાખી સૂવાડવાની ટેવ પાડી હોય તો ફક્ત પાગણુમા સૂવાડવાથીજ તે કદી ઉઘી શકતુ નથી તેને હીચકા નાખ્યા સિવાય ઉધ આવશેજ નહીં માટે તેને કોઇપણ તરેહની ખરાખ ટેવ ન પડે તેને માટે ઘણી ઝીણી ઝીણી ખાખતોને પ્રથમથીજ ખ્યાલ કરવાની ઘણી જરૂર છે મુખ્યત્વે કરી ઠડીના દિવસોમા તો પહેલા મહિનામા ખચ્ચાને ઘોડીઆમા

મૂવાડવા કરતા માની ગોદમાજ મૂવાડેલું ઠીક ગણાય છે કારણ કે તે ઉમ્મરે તેના શરીરમા અગમી ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ બહુજ ઠમી હોય છે ફક્ત માના શરીરની ગરમીથી તેના અગમા હુક રહી શકે છે માટે એટલી મુદત તો તેની માની ગોદમાજ સૂવા દેવું જોઈએ. માણસ શિવાય બીજા પ્રાણીઓમા પણ આપણે તપાસ કરીશું તો તેમા પણ આપણને એજ સ્થિતિ માલમ પડી આવશે માત્ર એટલી સલાજ લેવાની જોઈએ કે મા ઉઘમા તેની ઉપર સૂઈ જઈ તેને દાળી ન નાખે ઘણી સ્ત્રીઓની ઉઘ બહુ ગાઢ હોય છે અથવા તેમને દાઝ વિગેરેનુ વ્યસન હોય છે, તેવે વખતે આવો પ્રસંગ બનવાનો બહુ સભવ રહે છે કેાઘવાર તો મોટા છોકરાઓ પણ આવી રીતે દબાઈ જઈ મરણ પામવાના દાખલા બને છે માટે તે બાબત ખુબ સલાજ રાખવી જોઈએ. આવા અઠસ્માત થતા અટકાવવાનો એક ઈલાજ એ છે કે બાળકને ધવાડયા પછી તુર્ત તેનુ મ્હો બીજી તરફ રહે એવી રીતે તેનુ પાસુ ફેરવી નાખવુ એટલે તેનું નાક તથા મ્હો દબાવવાનો અથવા ગુગળાવાનો સભવ બહુ ઠમી રહેશે

કેાઘવાર ઠમી કારણથી બાળક બેચેન હોય અને તે રડયા કરતુ હોય તો તેને માના પાસામા સૂવાડવુ નહીં કારણ, તેને લીધે માની ઉઘમા વારેઘડીએ બલેલ પહોચશે અને તેથી તેની તબિયત બગડશે, એટલુજ નહીં પણ દૂધ ઉપર ખરાબ અસર થવાથી બાળકની પણ તદુરસ્તી બગડશે માટે આવે પ્રસંગે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે રાતની વખતે બાળકને આયા કે દાઈ પાસે સૂવાડવુ તે રડતુ ધ થાય અને રાત્રે સારી રીતે ઉઘવાઆડે કે ફરી તેને માની ગોદમા સૂવાડવુ બાળકને સુગંધાઈ જતું અટકાવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ ઉપયોગી થઈ પડશે

૧. બાળકને સૂવા માટે પૂરતી જગ્યા છોડી માએ સૂવુ

૨ તેને બહુ નજદીકમા સૂવાડવુ નહીં, પણ બે બિછાનું સાકડું હોય તો તેનુ મ્હોં પાતાથી ઉઘટી બાજુએ રહે એવી રીતે તેને પાસુ ફેરવી સૂવાડવુ

- ૩ તેને કાતો તદન છતુ કે તદન પડખાસેર સુવાડવુ. અર્થુ પડખા ભર અને અર્થુ છતુ સુવાડવુ નહીં
- ૪ તેના મ્હોતથા નાક ઉપર કંઈ કંપડુ ન આવે તેની ત્રભાળ રાખવી
- ૫ તેને માથા અને મ્હોત ઉપર કંઈ ઓરાઢવુ નહોત કાગણુ, તે જગતુ હોય ત્યારે તેને પુચ્છળ ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે
- ૬ તેને બિછાનાના વચલા અથવા નીચલા ભાગ તરફ સરકી આવવા ન દેવુ.
- ૭ તેનુ માથુ એક તકિયા ઉપર ગોઠવવુ પણ બીજી તકિયા તેની પાસે રાખવો નહી. કાગણુ, નહી તે વખતે તે ગોલાટ ખાઇ તેનુ મ્હોત તથા નાક પેલા બીજી તકિયામા દબાઇ જશે અને તે ગુગળાઇ જશે નહાના બાળકને શામા જોખમ સમાયેલુ છે અથવા તે જોખમને કેમ દૂર કરવુ તેની કંઈ સમજ હોતી નથી તેમજ તેનામા તેટલુ કૈવલ પણ હોતુ નથી માટે નર્મીય સજોગે વખતે મા કે દાઈ ઉઘી ગઈ હોય ત્યારે તે તેનુ નાક તથા મ્હોત કંઈ તકિયામા જાય અગર તે ઉપર કંઈ કંપડાની મજબૂત આટી આવી જાય તેા ઘણુકરીને તે ગુગળાઇજ મરશે
- ૮ રાત્રે કહી પણ બચ્ચાને જીવાન, અવિચારી, ઉછાછળી આયાને સોપવુ નહી
- ૯ કટલીક મુખ માતાઓ બાળકને પાસામા સુવાડી ધવાડ છે અને ધવાડતા ધવાડતા ખાટણી બાળકના મ્હોતમા રહેવા દઇ પોતે ઉઘી જાય છે આવે વખતે જો તે ગરીબ બિચારા પશુ બચ્ચાના મ્હોતમાથી ખાટણી નીકળી ગઇ તેા તે આમતેમ ફાફા મારે છે અને તેથી તેનુ નાક તથા મ્હોત ઓઢવાનો કંપડામા વીટળાઇ જઈ તે ગુગળાઇ મરે છે મા સવારના પહોરમા ઉઠતા બચ્ચાને પાતાની ગોદમા મૂએલુ જીએ છે, ત્યારેજ તેની શુદ્ધ ઉઘડે છે માટે બચ્ચાને ધવાડતા કહી પણ ઉઘા ન જવાય તેની ખાસ કાળજી રાખવા

ખાળક એક મહિનાનું થયું એટલે તેને ઘોડીયામાં અગર એકાદ નહાની ખટોરલી ઉપર જૂદું સૂવાડું સભાળ લેવી કે તે ખટોરલી અગર ઘોડીયું એવી રીતે ગોઠવવું કે તે ઉપગ્રથી પવનના ઝપાટા આવ્યા ન જાય ખાળકને ઓઢવાનું એટલું ગરમ રાખવું કે તેના અગમાં સાધારણ હુક રહે જોઇએ તે કરતા વધારે કપડા ઓરાઢવાથી ખાળકનું અગ ઉલટું તપી જઇ તે ખેચેન ખને છે અને રડ રડ કર્યા કરે છે, માટે જોઇએ તે કરતા વધારે ઓરાઢવું નહીં પણ વળી એટલું તો સાચવવું કે છેકજ તેને ઠડી લાગે એટલું થોડું ઓરાઢવાનું ન રખાય

ખાળકનું માથું હંમેશ ઠંડું રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ તે માટે તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં અગર તેના માથા ઉપર કંઈ ગરમ શાલ ઓગઢવી નહીં તકિયો પણ ઘોડાના વાળનો હશે તો ઠીક પડશે જો ખાળકને પિછાના પિછાનામાં અથવા કંઈ ગરમ ધાખળી કે રામઝાઈ ચઢગમાં સૂવાડું હોય તો તેના માથા ઉપર જમ ખને તેમ થોડાજ કપડા રાખવા પણ તેને ફક્ત આદર ઉપરજ સૂવાડું હોય તો માથા ઉપર ગરમ કપડું ઓરાઢેલું ઠીક પડશે

ખાળકના પિછાના તરીકે વપરાતી સર્વે ચીજો દરરોજ અથવા અઠવાડિયામાં ત્રણ ચાર વાર તડકે નાખવી અને તે સાફસુક રહે એવી તજવીજ કરવી

બે વર્ષની ઉમ્મર થતા સુધી ખરચુ ઘણું કરી દિવસમાં (એવીસ કલાકમાં) ત્રણવાર ઉઘી જાય છે. માટે તેની ઉઘનો વખત એવી રીતે મુકરર કરવો કે તેને ઓરાઢ આપવામાં અડચણ આવે નહિ. આ ખાખતમાં પ્રથમથીજ નિયમિતપણે જળવડું જોઇએ. બે વર્ષ પૂરા થયા પછી તેને ત્રણને બદલે બેજ વખત સૂવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી અને તે પ્રમાણે છ સાત વર્ષની ઉમ્મર સુધી થવા હેતુ. દશ વર્ષની ઉમ્મર થતા સુધી તો ખરચાને ઘણું કરી ખાર કલાક સુધીની જીંઘ જોઇએ એટલી ઉમ્મર પછી ધીમે ધીમે કલાકો ઓછા કરતા જવું

એકદમ તેની ઉઘ ઓછી કરવાથી તેના ઉપરભાવમા હરકત પડવા સભવ છે માટે ખરચાને ખનતા સુધી પૂરી ઉઘે ઉઘવા દેવા બેઠએ જરૂર કરતા કલાક અર્ધી કલાક વધારે સૂએ તે સાર પણ અધૂરી ઉઘે તેમને ઉઠાડવા નહી

જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જઈ તે વેળે આવતુ બધ તેમ તેમ એટલા બધા કલાકની જરૂર ઓછી થતી બધ છે ઉમ્મરે પૂર્યા પછી આઠ કલાકની ઉઘ પૂરતી છે તેના કરતા ઓછી ઉઘ હુમેશ લીધા કરવાથી તબિયત ખગડવા સભવ ગ્હે છે

ખાળક ઉઘતુ હોય ત્યારે તેની આખ ઉપર ઉબ્જા પડે એવી રીતે ખત્તી ગખવી નહી તેને જેમ ખને તેમ અધાગમા સુવાની ટેવ પાડવી નહી તેા જેમ જેમ મોટુ થતુ જશે તેમ તેમ તે અધારામા જતા ખડીશે અને તેથી તેના મગજ ઉપર ખરાખ છાપ બેસશે આપણી આચાર્યો ઘણીવાર ખરચાને અધારામા બાઉ હોય છે અથવા ભૂત હોય છે એવી એવી ભયાનક વાતો કહે છે તેથી પણ ખરચા, અધારાથી ખડીતા શીખે છે માટે તેવી વાતો તેની પાસે ન કરવામા આવે તેની ખુબ સલાહ રાખવી આવી વાતોથી ઘણા છોકરાઓ અગે મજબૂત હોવા છતા ખડીકણુ ખાયલા જેવા ખની બધ છે, અને તેથી ભવિષ્યમા આખી જીદગીમા તેમને નુકશાન થાય છે

ખુદ્દલી હવામા ફેરવવા વિષે—અગ્રેજ લોકોમા ખરચુ ત્રણ ચાઠ દહાડાનુ થાય કે હવા ગરમ હોય તો તુર્ત તેને આચાના હાથમા આપી ખહાર ફરવા મોકલે છે અલબત્ત, ઠડીના દિવસોમા તેમ એકદમ કરવામા આવતુ નથી આપણામા તો મહિનાઓ સુધી ખરચાને ખહાર કાઢતા ખડીએ છે તે ભૂલ છે. આપણા દેશની હવા ગરમ હોય છે તેથી સવાર સાજ ખરચાને કલાકેક ખહાર ફેરવવાથી તેને ઘણા આરામ મળે છે અલબત્ત હવાનુ મીઠન બેઠ તેને જરૂર નેટલાં કપડા પહેરાવવા બેઠએ

જેમ એક ફૂલને ખીલવાને માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે તેમજ ખાળકના ખાખતમા પણ સમજવુ ખુદ્દી હવા વિના તનદુરસ્તી મળતીજ

નથી ઘરમા ખચ્ચાને ગે.ધી રાખવાથી તે અધારામા ઉગાડેલા છોડવા જેવુંજ નખાતું થાય છે માટે પોતાના ખચ્ચાઓને મજબૂત, આનંદી તથા નાચતી કુદતી હાલતમા જોવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેક માખાપે તેમને ખુલ્લી હવામા પૂરતી કસરત લેતા શીખવવું જોઈએ માત્ર જૂદી જૂદી માસમમા જૂદે જૂદે અનુકૂલ વખતે તેમ કંઘવા દેવું શિયાળામા સવાગના પહોંગમા હવા પુષ્કળ ઠડી હોય છે, માટે મૃત્તિ ઉગ્યા પછી હવામા જરાક ગરમી આવે ત્યારે ખહાંગ કાઢવા ગરમીના દિવસોમા સવાગ તથા સાંજરે ઠડકની વખતે તેમ કંઘવા દેવું અસંભવ, પુષ્કળ ઠડી હોય અથવા વરસાદ પડતો હોય તે વખતે ખહાર પડતા અટકાવવા જોઈએ નહીં તે શર્દી, ખાસી તથા ફેફસાને વગ્મ થઈ આવવા સંભવ રહે છે

નહાના ખાળકને કેવી રીતે હાથમાં લઈ ફરવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની અગત્ય છે આપણા લોકો ગમે તેવા નહાના ખાળકને કેડે બેસાડે છે તેથી તેમને નુકશાન થાય છે કારણ, તેમના ખરડાની કરેડમા જોઈએ તેટલી તાકાત નહીં હોવાથી તે વળી જાય છે અને તેથી ખચ્ચાને ખુધ નીકળે છે અથવા કરોડમા ખીજી તરેહનો વાક આવે જાય છે માટે ત્રણ મહિના પૂરા થતા સુધી અથવા તેની કરોડમા પૂરતું કૌવત આવતા સુધી કદી પણ ખચ્ચાને બેસાડવું નહીં અથવા ઉભુ રાખવું નહીં જન્મ્યા પછી વીશેક દહાડા સુધી એકાદ તકિયા ઉપર સૂવાડી આગડામા ને આગડામાજ ફરવવું ત્યારપછી તેના આખા માથા અને શરીરને ટેકો મળે એવી રીતે હાથમા લઈ ફરવવાની ટેવ ગપવી હાથની કળાઈ ઉપર ખચ્ચાના કુલા આવે અને હાથને પોચો તેની બેઉ જાગોની પાછળ રહે, તેનું માથું અને શરીર પોતાના થાન તથા ભૂજ સામે રહે એવી રીતે તેને પકડી ખુલ્લી હવામા તેને ફેરવવું અને ફરતા ફરતા ધીમે ધીમે હાથને ઉપર નીચે અથવા જમણીથી ડાહી ખાજી તરફ અને ડાહીથી જમણી ખાજી તરફ કોઈ કોઈવાર હલાવ્યા કરવો

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખાળકને એક હાથવડે તેના ભૂજમાથી પકડી બીજે હાથ તેની જાગો તળે મૂકી તેને ઉચકમૂક કરે છે તે ભૂલ છે

ખર્યાના સાધા ખડુ નાળુક હોય છે અને તેના હાડકાના છેડા મોટા માણસ જેટલા એક બીજાની અંદર ઉડા બેઠલા હોતા નથી તથા હાડકાના વચલા ભાગ સાથે તેના છેડાઓ મજબૂત રીતે સંધાઈ ગયેલા હોતા નથી તેથી સહેજ પણ અણઘટતુ જોગ થતા સાધા ઉતરી જાય છે અથવા ટૂટી જાય છે, માટે ખુબ સભાળ રાખવી

ઘોડીયામાથી બહાર કાઢતી વખતે એક વખતે એક બગલમા હાથ ઘાલી તે હાથ ઉપર બાળકને પાસુ ફેરવાવી દઈ બીજે હાથ બેઠે જાગોની નીચેથી રહી થાપા નીચે લઈ જઈ તેને ઉચકવું એટલે તેના આખા શરીરનો ભાર આપણી હથેળીઓ ઉપર આવશે

કેટલાક શખ્સોને પોતાના અથવા પોતાના મિત્રોના છોકરાઓને ઉચકીને ઉછાળી રમાડવાની ટેવ હોય છે આમ કરવામા પણ ખડુ સભાળ લેવાની જરૂર છે કેટલાકો બાળકને પાખડી વળગાવી ઉચકે છે અને હીચકો આપી જમીન ઉપરથી ખુરશી ઉપર અગર ખુરશી ઉપરથી જમીન ઉપર ખેસાડે છે કેટલાકો તેમને હાથની ઉપર સૂવાડી આપે છે આપી હવામા ઉછાળી પાછા ઝીલી લે છે આમ કરવામા કેટલુંક જોખમ મમાયેલું છે ખર્યાઓને સહેલાઈથી મગજમા લોહીનો ભરાવો થઈ આવી, ઉપદય, તાણ વિગેરે થાય છે જરાકપણ પહીક લાગવાથી તેમને આવા પ્રકાર થઈ આવે છે માટે ખુબ સભાળથી કામ લેવું જોઈએ

બાળક ચારેક મહિનાનું થાય એટલે તેને એકાદ ગોઠડી ઉપર સૂવાડી જમીન ઉપર રમતું મૂકી દેવું એટલે તે હાથ પગ ખુબ હલાવી પૂગતી કસગત મળવશે એકાદ મહિનો વધારે જતા તે ઉલટું થઈ જતા અને હાથનો ટેકો દઈ ગરદન તથા ખભા ઊંચા કરતા શીખશે હજી વધારે વખત જતા તે કસડતા (ભાખડીએ ચાલતા) શીખશે અને લગભગ વર્ષની ઉંમરનું થતા ખુરશી, સ્ટુલ કે ટેબલનો પાયો પકડી ઉભું થવાની તે કોશિષ કરશે આ સઘળું કુદરતી રીતે થવા દેવું જોઈએ માત્ર તે પડે ખડે નહીં તેની જોખતી સભાળ લઈ તે કુદરતી રીતે જે જે પ્રયત્ન કરે તેમા હરકત નાખવી નહીં

ઘણાઓને ખર્યાને એક કે બે હાથે પાખડી પકડી ચાલતા શીખવ-

વાની ટેવ હોય છે તેના કરતા વધારે સારી રીત એ છે જે તેની કમર આસપાસ ખે હાથો મૂકી રાખી તેને જરૂર લાગે ત્યારેજ ટેકો આપવો. કારણ, આસપાસ શીખવવામા સૌથી પહેલું કામ તેને પોતાનું સમતોલપણ કેમ જળવાય તે શીખવવાનું હોય છે. જેનું ખચ્ચાને તે જળવતા આવડયું કે પછી તેને આસપાસમાં ઝાઝી મુશ્કેલી પડવાની નથી કારણ, જેમ જેમ તેના સ્નાયુઓ મજબૂત થતા જશે તેમ તેમ તેના પગ પ્રથમ વાકા હોય તે સીધા થતા જશે અને તેની હરકત દૂર થતી જશે થોડોક સાધારણ મહાવરે પડયા પછી આસપાસનાઓ ખચ્ચાને ઝડીવરાવે નહીં તો ઘણી સહેલાઈથી તે દોડતા પણ શીખી જશે ખાળક આસપાસ માટે તેવા તેને પગે ખેસતા બુટ પહેગવવા કે તેથી તેને કોઈ જાતનું રોકાણ ન થાય અને પગની પાટલીની વૃદ્ધિમાં કંઈ ખલેલ પડેએ નહીં

હવાનો અવરજવર —છાકરાને લગતી ખાખતોમા તેના ઓગડા-માની હવાની અવગજવર જેટલી ખીજી ધ્યાન આપવા જોઈ ખાખત એકે નથી માટે દરેક માતાની ફરજ છે કે તે ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું

આપણી આખી જીવનમાં અને મુખ્યત્વે કરી ખાળપણના પહેલા થોડા વર્ષોમા સારી હવાવાળા ઓગડામા રહેવું એ તનદુરસ્તીને માટે ઘણુંજ અગત્યનું છે આ ખાખતમા ધ્યાન આપવામા ન આવે તો દુ ખ, દર્દ અને અશક્તિને જાણે નોતડ થયું હોય એવુંજ પરિણામ આવ્યા વિના રહેવાનું નથી ખાળકને જે ઓગડામા રાખવામા આવે છે તે ઓગડામા તે એટલા બધા કલાકો ગાળે છે કે તેની હવા લાગ્યેજ ચોખ્ખી રહી શકે માટે તેમા ચોખ્ખી હવા પૂરતી રીતે આવ્યા કરે એવો બદોખસ્ત થયોજ જોઈએ તેમ કરતાં વળી એટલી પણ સલાખ લેવી જોઈએ કે ખાળકનું શરીર ઉપરથી પવન સોસરે આવ્યો જઈ તેનું અગ વર્તોડી ન જાય

જે ઓગડાની હવા ગોઠાઈ રહેલી હોય તો તે ઘણી ખરાબ થઈ જાય છે માટે તેવી હવાવાળા ઓગડામાથી બહાર નીકળતાંની સાથેજ ખચ્ચાને બહારની ઠડી હવાને લીધે શરીર લાગવાનો સભવ રહે છે.

તેથી હવાના અવરજવર સાચું બચ્યું બહાર જાય કે બધી ખારીઓ તથા ખારણાઓ ખુલ્લા મૂકી દેવા જ્યારે બચ્યું ઓગડામાં હોય ત્યારે ખારી ખારણા જરૂર પૂગતા અને એવી રીતે ઉઘાડા રાખવા કે તાજી હવા આવતી રહે પણ તેનો અપાટો બચ્યાના શરીર ઉપર થઇને જવા ન પામે ઓઢવાના કપડા, ગોદડી વિગેરે દરરોજ વા ખાતા નાખવા કે તેમનો પરસેવો વિગેરે બીનાશ નૃકાઇ જઈ તે પાછા ઉપયોગમાં લઇ શકાય

કોઈપણ ઓરડાની હવા ગોઠાઇ રહેલી અને બગડેલી છે કે નહીં તે તપાસવાને માટે બહારની ખુલ્લી હવામાંથી આવી એકદમ તે ઓરડામાં દાખલ થવું, એટલે આપણા નાકને તુર્ત ચોક્કસ ખરાબ જાતની વામ આવશે એટલુંજ નહિ પણ આપણને તેમાં પેસતાજ બેચેની લાગશે તે ઓગડામાં રહેલા માણસને તેવો કંઈ ભાસ પણ થશે નહીં

ખુલ્લી હવા આવજાવ કરે એવા ઓગડામાં બચ્યાને ઘણીજ મીઠી અને તાજગી બક્ષે એવી ઉઘ આવશે તેથી ઉલટી રીતની હવાવાળા ઓગડામાં રહેલું બચ્યું ઘણું બેચેન, ચીઠીયેલ અને થાકેલા જીવું જણાશે

દાંત આવવા વિષે — બચ્યાને દાંત આવવાની મુદત વખતે ઘણી માતાઓના મનમાં બહુજ લય ગૂઢે છે કારણ, તે દગ્ધ્યાન તેમનું શરીર સહેજમાં બગડી આવી તેને તરેહવાગ જાતના દંદો ઉભરી નીકળવાનો સંભવ રહે છે માટે આ આ બાબતમાં થોડીક જરૂરીઆતની નૃચનાઓ આપવી ઠીક પડશે

પહેલપહેલા દાંત કેટલા મહિનાની ઉંમરે આવશે તે ચોક્કસ કહી શકાયજ નહીં ઘણુંકરી પાયમાં અને આઠમાં મહિનાની વચ્ચેમાં તે આવે છે પણ ઘણીવાર એ મુદત કગતા ઘણું મોડું થાય છે

સૌથી પહેલા દાંત નીચલા જડખામાં વચ્ચેવચ આવે છે અને તે વચલા કાપનારા દાંત કહેવાય છે ત્યારપછી ઉપલા જડખામાં તેનેજ મળતા બે દાંતો આવે છે ત્યારબાદ બાજુના બન્ને કાપનાગ, આગલી આગ દાઢો ને ચાર કૂતરીઆ દાંતો આવે છે છેક છેવટે પાછલી ચાર દાઢો નીકળે છે એ પ્રમાણે વીસ દાંતો આવે છે તેમને દ્વિધીયા દાંતો કહે

છે તેઓ થોડા વર્ષમા પડી જઈ તેને બદલે કાયમના બત્રીશ દાંતો આવે છે આ નવા દાંતો આવવાનું પાંચમા કે છઠ્ઠા વર્ષથી શરૂ થઈ છેકે છેલ્લી દાંતો સત્તરથી એકવીશ વર્ષની ઉંમર સુધીમા આવે છે આ દાંતોને ડહાપણની દાંત કહે છે કારણ કે તે એટલી ઉંમરે આવે છે કે તે વખતે ઘણુંકરી તે માણસને દુનિયાદારી સમજવા જાટલી અક્કલ આવેલી હોય છે

નીચલા કોઠા ઉપરથી જૂદા જૂદા દાંતો કયી મુદતે આવે છે તે સમજી શકાશે —

૧ ટ્રીયા દાંતો.

અનુક્રમ નંબર	દાંતનું નામ	કયે મહિને નીકળે તે
૧	વચલા કાપનારા	૫ થી ૮
૨	ખાજુના કાપનારા	૭ થી ૧૦
૩	ફૂતરીઆ	૧૪ થી ૨૦
૪	આગલી દાંતો	૧૨ થી ૧૬
૫	પાછલી દાંતો .	૧૮ થી ૩૬

૨. કાયમના દાંતો.

અનુક્રમ નંબર	દાંતનું નામ	કયે વર્ષે નીકળે તે
૧	આગલી દાંત	૭
૨	વચ્ચલા કાપનારા	૮
૩	બાજુના કાપનારા	૯
૪	આગલા બે ખૂણીયા (કૂતરીઆની પાછળના)	૧૦
૫	પાછલા બે ખૂણીયા	૧૧
૬	કૂતરીઆ	૧૨ થી ૧૨ ^૬
૭	વચ્ચલી દાંત	૧૨ ^૬ થી ૧૪
૮	પાછલી (ડહાપણુની) દાંત	૧૮ થી ૨૫

દૂધીઆ દાંત નીકળતા હોય તે દરમિયાન બાળકનું માથું તદ્દનજ ઠંડુ રહે એવી તજવીજ કરવી જોઈએ તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં કે તેના કાનની આસપાસ કંઈ પણ ગરમ કપડું વીટવું નહીં તેને પહેરાવવાના કપડાં પણ ગરમ અને હલકા જોઈએ આને માટે જાંઝ ફેલેનલ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે પણ કપડું જરાએ તગ ન હોય તેની ખુબ સલાહ લેવી જોઈએ અને તેના હાથ પગ ખુલ્લી રીતે માંકળાશથી હલાવી શકાય તેમજ તેની છાતી દમ લેતા બરાબર ઉપસી શકે એવા કપડાં તેને પહેરાવવા બગલમા કે બગના કાતગ આગળથી તે જરાકે પણ બે ચાપેલા ગહેવા ન જોઈએ વળી આ વખત બાળકને સુવાના ઓરડાની હવા જમ અને તેમ ઠંડી રહે તેવી કોશિષ કરવી જોઈએ બે હવા ગરમ થઈ તો ઘણું ઠરી તેને તાવ આવ્યા વિના ગહેજેજ નહીં બે તેનો આડો કબજ થતો જણાય તો તેનો બોગક

ફરવી નાખવો અને તેથી ન વળે તો થોડુંક “કુંદસાઈન્ડ મેંનેસીઆ” આપવું

શિતળા મૂકવા વિષે — આગલા જમાનામાં ઘણા છોકરાઓને મૈયડ આવતા હતા અને તેથી ઘણા મરણો થતાં હતાં તે રોગ અટકાવવાને માટે દાંતર જેનરે શીળી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી તેથી માણસ માત્રને અણુટ લાભ થયા છે આપણા દેશમાં આપણા દયાળુ રાજકર્તાઓએ તે રસી મૂકવાનું દાખલ કરવાથી ઘણાઓ તેની ખુબી પૂરતી રીતે સમજતા શીખ્યા છે છતાં પણ કેટલાક ગામડાઓમાં અને કોઈ કોઈવાર મોટા શહેરોમાં પણ કોઈક એવા નર નીકળી આવે છે કે તેઓને તેના કાયદા સમજ પડતા નથી અથવા તેઓ તે કાયદા જોઈ શકતા નથી તેઓ આ રસીને એક અમૂલ્ય ખસિસ સમજવાને બદલે માણસ જાતની ઉપર એક જાતની આકૃત હોય એવું માને છે ગયા સૈકામાં આપણા દેશમાં સૈયડના રોગથી કેટલું નુકસાન થતું હતું ! હજારો કાજગરા જન કબજ થતા અને હજારોને જાથુની બદલિસકલતા થતી હતી રક અને રાય કોઈ તેના સપાટામાંથી છટકવા પામતું નહોતું તેને બદલે હાલ તે રોગ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે તે સઘળા પ્રતાપ ડા જેનરની રસીના છે, છતાં જાણી ખુબીને તેઓ જાણે છતાં આજે જોતા નથી આગલા જમાનાના આકડાઓ આપણે જોઈશું તો આપણને માલમ પડશે કે વિલાયતના મોટા શહેરોમાં દશ વર્ષની અદરની ઉમ્મરના છોકરાઓમાં થતા મરણોમાં ૧ ભાગના સૈયડને લીધે થતા હતા અને અઘાપાને લીધે દવાખાનામાં દાખલ થતા છોકરાઓમાં સેકડે ૬૬ ટકાની આખ સૈયડથી જતી રહેલી સાબિત થતી હતી તે સિવાય સદતર સાબળવાની શક્તિ ખોઈ બેઠેલા, હાથ પગે લૂલા થયેલા, અથવા ખીજ રીતે તદન નાકોવત થઈ ગયેલા સેકડો લોકો આ રોગને લીધે તેવી કેજ પહોંચેલા હતા, તે સઘળું ફક્ત રસી મૂકવાથીજ લગભગ સદતર નાબુદ થઈ ગયું છે

અજ્ઞાન લોકો હજી પણ એવું માને છે કે, કેટલાક આમડીનાં

દહો, શરીર ઉપર નિકળતા કેટલાક આઠાઓ, ધીરે ધીરે થતી શરીરની ક્ષીણતા, જૂદે જૂદે ઢેકાણે થતી ગાઠોની વૃદ્ધિ વિગેરે રોગો કંઈક શીળી કાઢવાથીજ થાય છે પણ જ્યારે આપણે ખરેખર હડા ઉતરી તપાસ કરીએ છીએ અને આઠડાઓ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણને સહેજ સમજાય છે કે, શીળી કાઢેલા કરતા નહિ કાઢેલા છાકરાઓમા આમડીના દહો વધારે મોટા પ્રમાણમા નજરે પડે છે ખરૂં કારણ તો એજ છે કે, બાળવયમા શરીરની પ્રકૃતિજ એવીજ રહે છે કે, સહેજ કારણથી આમડી ઉપર જૂદી જૂદી તરેહના ચાઠા ઉપડી આવે

શીળી મૂકાવવાનો માથી સારો વખત બાળક ત્રણ મહિનાનું થતા સુધીનો છે એટલા વહેલા મૂકવાથી દાંત આવવાની મુદત શરૂ થાય તે પહેલા બાળક પાછું તનદુસ્ત થાય છે અને તેથી તેને કંઈપણ અસર થવાનો સભવ પણ રહેતો નથી જો ત્રણ મહિનાની ઉંમર થઈ ગયા પછી શીળી કઢાવવામા આવે અને દાંત આવવાની શરૂઆત થઈ હોય તો બાળક બહુ એચેન અને ચીરડાઉ થશે અને તેને તાવ પણ બહુ જોરમા આવવા સભવ ગહેશે માટે જો બાળકની તનદુસ્તી બીજી રીતે સારી હોય તો બનતા લગી ત્રીજો માસ પૂરેા થતા પહેલાજ તેને શિતળા મુકાવી દેવા ખરૂં જોતા હોદ મહિનાની ઉંમર થયા પછી તેને શીળી કાઢવાને કોઈપણ જાતનો આધ નથી

બાળકને થતા રોગો — સૂવાવડ પછી પહેલા મહિનામા કોઈ કોઈવાર નીચલા રોગો જોવામા આવે છે -

૧. બાળકનું જડણ સજ્જડ થઈ તે દૂધ પી શકતું નથી એટલે તેને એક જાતનું ધનુર થાય છે આવું થાય તો તુર્ત દાકતરની મદદ લેવી

૨ તેની આખ આવી તેમા પડે થાય છે આવે પ્રસંગે તે આખ કુક્કા પાણી વડે દહાડામા ત્રણચાર વાર ધોઈ તેમા એક રતિ ફટકડીને અઘોળ પાણીમા મેળવી તે મિશ્રણના ટીપા નાખવા

- ૩ કમળો થઇ તેનું અગ પીળું પડી જાય છે આવું થાય કે તેને દીવેલનો જીલ્લાળ આપી તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી
- ૪ કુંટી પાક ઉપર ચઢી વરમ થઇ આવે છે આમા વાદળી વડે ગરમ પાણીથી સાફ કરી વાયોલેટ પાઉડર અથવા ઘઉંના સત્વનો ભૂઠો લગાડવો અને દાકતરની સલાહ લેવી
- ૫ બાળકને ઘણીવાર એકદમ ઘણી વાર તાણુ થઇ આવે છે તેને ઉપદ્યુ કહે છે આવું અને ત્યારે એકદમ બાળકને ખમાય એવા ઉના પાણીના ટપમા મૂકી દઇ તેનું માથુ પાણીની સપાટીથી ઉંચુ રાખી તે ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલો રૂમાલ મૂકવો અને તે ભીંજવેલો રાખવો એટલું કરવાથી આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાકતરને બોલાવવા તજવીજ કરવી.

પ્રકરણ ૯ મું.

પ્રસૂતિ પછીની માવજત

ઔર પડયા પછી શું કરવું —ઔર પડયા પછી સૂવાવડી જ્ઞાને લગભગ એક કલાક જેમ અને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવી બેઠાએ એટલી મુદત વીત્યા પછી અતિશય લોહી જવાનો સંભવ થયો જોઈએ થશે, એટલે ખરાબ થયેલા કપડા વિગેરે કાઢી લેવા હરકત નથી. બે ઔર પડયા પછી તુર્ત તેમ કરવામા આવે તો તે ઔરતને વખતે અતિશય રક્તસ્રાવ થઇ કદાચ તેનું મોત પણ નિષ્પજશે માટે એ બાબતમા જોટલી કાળજી લેવાય તેટલી થોડી સમજવી

આ કપડાં કાઢવામાં પણ સંભાળ લેવાની છે કેટલાક અણધર માણસો વગર સમજે તે જીને પોતાના કપડા કાઢવા કહે છે તે બૂલ છે. તેમ થવાથી પણ તેને બહુ લોહી જવા સંભવ છે માટે સૂવાવડીને

જમ અને તેમ આચકા ઉચકી થોડાં લાગે તેવી તજવીજથી કપડાં કાઢવા જોઈએ તેને પોતાને હાથે પાસું ફેરવવા દઇ અથવા ઉઠવા દઇ કે પગની એડીને ખભા ઉપર ઉચી થવા દઈ, કપડાં કાઢવા કેશિય કરવી નહીં

ખરડાયેલા કપડાં કાઢી ચોખ્ખા પાણીવડે ગુલ્લ લાગે ખહારથી સાફ કરી પછી તે ઉપર એક ટુવાલ મૂકવો અથવા તેા ખેલ થાપાની નીચે ટુવાલ પાથરી દેવો અને ટુવાલની નીચે એક ધ્રાણેલી ચાદર સેરવી તેવડે પેટ ઉપર પાટો ખાધવો આ પાટો આશરે બે વાર લાખો અને અરાડ ઇંચ પહોળો માદરપાટનો ખનાવેલો હોવો જોઈએ કેટલીક વખત આ પાટાને ખદલે તકિયાનો ગલેફ વાપરવામા આવે છે અને તે પણ સારી રીતે ગરજ સારે છે

સૌથી સાચે પાટો ખનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે — એક દોઢવાર લાખો અને દોઢ ફૂટ પહોળો માદરપાટનો ટુકડો લઈ તેનેા ઉપલો ભાગ કાતરી જરાક સાકડો કરવો એટલે તે ખગખર ખ ધબેમતો આવી શકશે પાટો ખાધવાનો તે હ મેશા એટલો પહોળો જોઈએ કે કુલા ઉપર અને જાગના ઉપલા ભાગની આસપાસ કરી વળે વળી તે ખહુ ત ગ ખાધવો નહીં ફક્ત ગર્ભાશયને ટેકો મળે એટલીજ મજ ખૂનીથી ખાધવો ઘણાં લોકો ખહુ તાણીને ખાધે છે તે ખરાખર નથી કેટલાકો વળી પેટ ઉપર કઇ ન્હાનો તકિયો અથવા ગડી કરેલો ટુવાલ મૂકી તે ઉપર પાટો ખાધે છે પણ તેથી ગર્ભાશય ઉપર વાકુચુકુ દખાણુ થઇ તે પૂરેપૂરેા સકોજ ઇં શકતો નથી અને ઉલટી હરકત થાય છે

પ્રસૂતિ પછી ગર્ભાશયની ગાંઠ પેદુ ઉપર હાથ ફેરવતા એક ક્રિકેટ રમવાના દડા જેવડી મોટી લાગવી જોઈએ તે કરતા તે મોટી હોવી ન જોઈએ નવ દશ દહાડામા ઘણુ કરી તે એટલી ન્હાની થઇ જશે કે પેદુના હાડકાથી સહેજ ઉપર તે ભાગ્યેજ આપણા હાથને લાગશે

કપડાં ખદલતી વખતે તેમજ પાટો ખાધતી વખતે સુવાવડીએ જમ અને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવુ જોઈએ, અને કોઈ પણ રીતનુ જોર કરવુ ન જોઈએ

સઘળું સાફસુક કર્યા પછી અને પાટા વિગેરે ખાધ્યા પછી સૂવા-
વડીને બે જાણે બગલની નીચે હાથ મૂકી બિછાનાના ઉપલા ભાગ
ઉપર ખસેડી લાવવી જોઈએ ત્યાર બાદ તેને એકાદ હલકી ધાખળી
ઐરાદી દેવી જો તેને હડી લાગતી હોય તો તેના પગની આસપાસ
કંઈ ગરમ કપડું વીટાળવું અને જરૂર લાગે તો એકાદ વધારાની
ધાખળી ઐરાદવી પણ પુરૂકળ ઉપરાછાપરી ધાખળીએ તેના હીલ
ઉપર ઢગલો થવા દેવી નહીં કારણ, તેથી તેને ગરમી થઈ આવી
નુકશાન થવા સહવ રહેશે આટલું કર્યા પછી તેને કંઈ ખાવાનું આપવું

સૌથી સરસ ખોગક આ વખતે એ છે કે એક પ્યાલું લઈ તે
અડધું ચાહથી ભરી જરાક ખાડ નાખી તે પાંધં દેવું અગર દૂધને
પાઉં ખાવા આપવા કેટલાક વળી ગરમ સેરવો પાય છે દાહતરે
ખાસ સલાહ આપ્યા વિના કદી પણ ઢોંધં બતનેા દારૂ પાવો નહીં.
ખાવાનું આપ્યા પછી સૂવાવડીની આગળ જરાક પણ ગરબડ થવા
ન દેતા તેને સ્વસ્થપણે ઉઘવા દેવી

આસાએશની જરૂર — ઢોંધં પણ સ્ત્રીની પહેલી સૂવાવડ થયા
પછી તેને પુરૂકળ આસાએશ આપવાની ઘણી જરૂર છે માટે તેના
ઐરાડામાં ઘણાં માણસોને આવવા જવા દેવા ન જોઈએ આપણા
લોકોમાં આવે વખતે સગાવહાલોએ તેમજ સહીયરો જોવા આવી બધું
ઘર જાણે ભરી નાખે છે અલબત્ત, તેઓ સારા હેતુથી તેમ કરે છે
પણ તેનું પરિણામ સાફ નથી કાગળ, તેથી તેનું મન ઉરકેરાયેલું
રહી લોહી જોઈએ તે કરતા જોસથી હોડે છે અને તેના અંગમા થોડોક
તાવ આવી તે બેચેન રહે છે વળી તે વખતે તેને કંઈ વધારે ભય કર
હરકત ન થાય તોપણ તે જટલી જોઈએ તેટલી ઝડપથી તનદુસ્ત
ખની શકતી નથી. માટે એવાં જોવા આવનારાઓને નરમાશથી પણ
મક્કમપણે અદર લઈ જવાની ના પાડી બહાર બીજા ઐરાડામાં બેસાડી
તેમને ઘટિત જવાબ આપી વિદાય કરવા જોઈએ આવા માણસોની
વાતની ધાધળ સૂવાવડીને બિલકુલ ગમતી નથી માટે તેમનેા અવાજ
પણ તેને કાને ન જાય એવી તંજવીજ રાખવી

સૂવાવડ પછી ઐરાડામાં અંધાર પડે એવી રીતે ખારી ખારણાં

ઠાકી ફક્ત એક જાણે તેની પાસે રહેવું એકથી વધારે રહેવાથી ઔર-
ડાની હવા ઉલટી ખગડશે વળી તે હવામા ઠંડક રહે એવા ઇલાજ
કરવા હિંદુઓમા તેથી ઉલટી રીતે ખાટલાની તળે ધગધગતા છાણા
અગર અગારા મૂકી હવા પુષ્કળ ગરમ કરી મૂકે છે તે ખડુ ખોટું
છે તેથી તો ઉલટો તેના અગમા તાવ આવી ખેંચેન થાય છે અને
તેને ઉંઘ આવતી નથી.

ઉઘવા પહેલા તેને પિશાબની હાજત થાય તો તે કરાવવી પણ
હાજત ન લાગી હોય તો આગ્રહ કરી કરાવવી જોઈએ એમ કહી નથી

ગરીબ વર્ગના લોકોને ઝાઝા દહાડા સૂવું પાસવે નહીં. માટે
તેઓ ખિચારા થોડા દહાડામા પોતાને કામે-ધંધે લાગી જાય છે પણ
ઉપલા વર્ગના લોકોએ તો પૂરતી આસાએશ લેવીજ જોઈએ ગરીબ
લોકોને પૂરતી આસાએશ ન મળવાને કારણે તેમને જૂદા જૂદા ગભી-
રશયના રોગો થાય છે અને તેથી તેઓ ઘણા હેરાન થાય છે મધ્યમ
વર્ગના અને તવગર લોકોને કામાવાની અગર ખીજા ખચ્યાઓની
સલાહ કોણ લેશે એવી કંઈ કિંકર હોતી નથી માટે તેઓના ઉપર
કંઈ એવી ફજ નથી કે તેમણે સૂવાવડ પછી જલદીથી ઉઠી કામકાજ
કરવું તેમ છતાં એ વર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓને પુષ્કળ આસાએશની જરૂર
છે એમ તેમના મનમા સહેલાઈથી ઠસતું નથી તેઓ પોતે તદ્દન
તનદુરસ્ત અને મજબુત છે એવું જણાવી ઉઠવા ખેંસવાની ખાચશ
રાખે છે. અને ઠેટલીકો તો ઘણા આગ્રહ છતાં પણ ચાર દહાડામાજ
ઉઠી ફરહર કરવા માટે છે અથવા ખિછાનામા ખેંસી રહે છે પણ એ
ખડુ ભૂલભરેલું છે એવી હુલડાઈ કરવાના ગેરફાયદા ઘણીવાર એકદમ
માલમ પડતા નથી પણ પાછળથી તેના પરિણામ સોસવા પડે છેજ
ઠેલકાંકો એમ જલદી ઉઠવામા હુશિયારી માને છે તે હુશિયારી ઘણે
વખતે કામ લાગતી નથી ખીજાઓ વળી એમ સમજે છે કે હાજરો
અને હાઇઓ નાહક અતેજ કરી તેમને જરૂર કરતા વધારે સૂવાડી
રાખે છે પણ એ માનવું વાસ્તવિક નથી હુલડાઈ કરી જલદી ઉઠી
ફરહર કરવું નહીં સૂવાવડ પછી ઠોઢથી બે મહિના સુધી ગભીરશય
પોતાની અસહ સ્થિતિમાં આવતો નથી પણ તે થોડો ઘણો મોટો રહે

છે, માટેજ આસાએશની જરૂર છે. જેમ વધારે આસાએશ લેવામા આવે તેમ ગાઠ જલદી ઠેકાણે આવી જાય છે જલદી ઉઠી હરફર કરવાથી અથવા જલદી ખેસવાથી ગાઠ ખરાબર સંકોચાતી નથી, ને મોટી રહે છે અને જે ખધેના વડે તે લટકેલી હોય છે તેની ઉપર વધારે ખોળે આવે છે તેથી તે ઢીલા પડે છે, અને પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભા-શય પોતાની જગ્યાએથી ખસી વાકોચૂકો થાય છે તેથી તેની કમ્મરમા અને પેદુમા એ આવે, દુ ખાવે અને ભાર જેવું માલમ પડે છે જલદી ફરફર કરતા આવી નિશાની માલમ પડે કે તુર્ત આઠ દહાડા તદ્દન સૂઈ રહેવું, નહીં તો જરૂર નુકશાન થશે સૌથી સરસ નિયમ એ છે કે મસતિ પછી સ્ત્રીને નવ દશ દહાડા સુધી બીલકુંલ બિછાનામા સૂવાડી રાખવી ત્યારપછી બીજા પાચ દહાડા સુધી તેને ક્રોચ કે આરામ પુરશી ઉપર સૂવા દેવી પછી વળી એકાદ અઠવાડીઈ ઓરડામાંજ સહેજસાજ ફરવા દેવી નવ દશ દહાડા થયા પછી જ્યારે ક્રોચ ઉપર ખેસાડવાનું શરૂ કરવામા આવે ત્યારે બની શકે તો બીજા ઓરડામા તે સ્ત્રીને આરામ ચેર ઉપર ખેસાડી ઉચકી લઇ જવી અને પહેલા ઓરડામા ખારીખારણા ઉઘાડી નાખી ખુબ હવા આવવા દઇને ઓરડાને સાફ થઇ જવા દેવો. બિછાનાં, ઓઢવાનું વિગેરે પણ વા ખાતા નાખો દેવા ઓરડો સાફસુક કર્યો પછી ફરી વાપરવાને હરકત નથી ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેને વધારે હાલચાલ કરવા દેવા અથવા માળ ઉપરથી નીચે આવવા દેવા હરકત નથી માત્ર ખડુ આઝી વાર તેને ખેસી રહેવા અથવા ઉભી રહેવા દેવી નહીં દિવસમા ચારપાચ કલાક પણ ક્રોચ ઉપર આળોટવા કહેવું. મહિને દહાડો થયા પછી ગાડીમા ખેસી ખહાર જવા દેવા હરકત નથી જેમ જેમ વધુ વખત જાય તેમ ધીમેધીમે વધતી ચાલવાની કસરત કરવા દેવી આ પ્રમાણે સલાખથી કામ લેવાથી તેને જલદી પૂરતું ક્રોચક આવશે અને કોઇ તરેહની પાછળથી અડચણ રહેશે નહીં

પાછલાં વીણુ — પહેલી સૂવાવડ કરતા ત્યાર પછીની બીજી સૂવાવડ વખતે છોકરૂ જન્મ્યા પછી થોડો વખત રહીને પેદુમાં વધારે દુખાવો થયા કરે છે તેને પાછલા વીણુ કહેવામાં આવે છે. આ દુખાવો

ગભાંધયની ગાઠ સકોઆવાને લીધે થાય છે આથી ઘણા ત્રાસ થાય છે ખરો પરંતુ તે કાયદાકારક છે દરેક વખતે વીણ આવવાની સાથે લોહી વધારે જઈ તેમા કંઈ ગડકા ખાઝી ગયા હોય તે બહાર નીકળી આવે છે આ ગડકા બહાર ન નીકળતા અંદર રહી જાય તો તે કોહી જઈ તેમાની દુર્ગંધ લોહીમા દાખલ થઈ તે સ્ત્રીને સૂવારોગ, તાવ વિગેરે થવા સંભવ રહે છે માટે જો એ વીણ ઘણી મજબુત ન હોય અને તેથી કંઈ ઝાઝો ત્રાસ થતો ન હોય તો તે બદલ કાળજી કરવી નહીં, પણ જો તે ઝાઝીવાર ચાલુ રહી ત્રાસદાયક થઈ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવીજ જોઈએ

સ્નાવ—સૂવાવડ થયા પછી લગભગ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી ગભાંધયમાંથી સ્નાવ નીકળ્યા કરે છે પહેલાં એ ત્રણ દહાડા તો તે તદન ગતો લોહી જવો હોય છે અને તેથી આખા દિવસમા આશરે ખારેજ દુવાલ ખરાબ થાય છે પછી તે ધીમે ધીમે ફિક્કો પડતો જાય છે અને ઓછો થતો જાય છે પાંચમે દહાડે ફક્ત બેજ વાર દુવાલ બદલવાની જરૂર પડે છે વખત જતા (આશરે આઠમે દહાડે) તેનો રંગ લીલો થાય છે તેમાંથી સહેજ ખરાબ ઉખડો આવે એવી ખોટી વાસ આવે છે, પણ તે વાસ દુર્ગંધ ભરેલી હોવી ન જોઈએ. ત્યારબાદ તેનો રંગ બદલાઈ મેલા પાણી જેવો થાય છે, અને ધીમે ધીમે તદન બંધ પડી જાય છે ઘણુ કરી એક દરીમા ત્રણ અઠવાડિયા સુધી તે હેખાવ દે છે પણ કેટલેક વખતે એ મુદત ઘણી ટૂંકી થઈ જાય છે છતાં તે સ્ત્રીને કંઈ હરકત આવતી નથી સુખ્યત્વે કરી મુએલું છોકરું જન્મ્યા પછી થોડાજ દહાડામા તે બંધ થઈ જાય છે, છતાં સ્ત્રીની તનદુરસ્તી તદન સારીજ રહે છે

જો પ્રથમથીજ સ્નાવ પૂરતા જથ્થામા પડતો હોય અને એકદમ તે બંધ થઈ જાય તો તે બદલ બેદરકાર થવું નહીં પણ તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી કારણ કે, એવું થતાંની સાથેજ ઘણુકરી કંઈ ભયકર તાવ ભરાઈ આવે છે. માટે જરાક પણ તેવી નિશાની જણાય, નાડના ધબકારા વધે અને બેચેની જેવું લાગે કે તુર્ત યોગ્ય ઇલાજ કરવા

જ્યાસુધી સ્નાવ જતો હોય ત્યાં સુધી સફાઈ, સુધડાઈ ઘણી

કાળજીપૂર્વક રાખવી જોઈએ બહારના ભાગો દર પાચ છ કલાકે પાણી અને સાબુથી ધોયેલા લુગડાના ઠંઠડાવડે અગર વાદળીની મદદથી ધોવા અને પછી રસકપૂરનું પાણી વાદળી વડે લગાડવું એમા જરાક પણ આળસ કરવી નહીં નહીં તો ઘણું ભયકર પરિણામ આવવા બહુ સંભવ રહેશે સારવાર કરનારે પોતાના હાથો મકરણુ ૭ મા કદા મુજબ તદ્દન સાફ કરવા જોઈએ આપણા લોકમા ઘણીવાર એવું માનવામા આવે છે કે વારે ઘડીએ ભાગ ખુલ્લો કરવાથી તેમા હવા ભરાઈ જઈ નુકશાન થાય છે પણુ તે ભૂલ છે એમા હવાનો દોષ કંઈજ નથી પણ તેમા મેલનો દોષ છે, એમ છતાં ઠીની ઝીંક લાગતી હોય તો જોડેલા કપડાની નીચે હાથ ઘાલીને પણ બહારના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલ બદલ્યા કરવા કેટલીકવાર ગુલ્લ ભાગો સ્પર્શેલા હોય છે તેથી સાફ કરતાં ઠઈ થાય છે માટે બહુ નાજુક હાથે કામ લેવું પણ બધું ખરાખર સાફ કર્યા વિના રહેવું નહીં દુખાવો મટાડવા માટે પોશ-દોડા નાંખી ઉકાળેલું પાણી ગાળીને વાપરવું અને શેક કર્યા પછી તે ભાગ ઉપર ચોખ્ખું વેસ્ટીન લગાડવું

કેટલીકવાર અદરના ગુલ્લ ભાગોમા દુખાવો થાય છે ત્યારે અથવા જાવ પ્રથમથીજ વાસ મારતો હોય ત્યારે ડુશ વડે અદરથી ધોવું પડે છે આ કામ દાઇનું છે માટે તેની પાસે કરાવવું જોઈએ. ખમાય એટલું ગરમ પાણી એક તદ્દન સાફ કરેલા ડુશમા નાખી તેમાં થોડુંક પોટેશ પરમૅન્ગેનૅસ નાખી તેને ફિક્કા ગુલાબી રંગનું બનાવવું. (સવા-શેર પાણીમા એક ચમચી કૅન્ડીઝ ફ્લુઇડ નાખવું) અને પછી તે પાણી ડુશની ટોટી વડે યોનિમાર્ગમા દાખલ કરી તે માર્ગ ધોઈ કાઢવો સભાળ લેવી કે ટોટી કેક કમળના મ્હોની અદર ન જાય પણ તેની બાજુમા રહે આ કામમા રખરની ખીચકારી (હિગીનસન્સ સોરીન્જ) કદી વાપરવી નહીં, પણ ડુશની નળી વડેજ ધોવું કે પાણી ફક્ત પોતાના જોરથીજ અદર આહુ જઈ બહાર નીકળી આવ્યા કરે

ખોરાક —સૂવાવડ થયા પછી પહેલાં બે દહાડાં સુધી તો દૂધ, કાણુ, ચહા, ઠાંકી, ટોસ્ટ, ખિસ્કટ, પાંડિ અને સેરવો એવોજ ખોરાક આપવો એકાદ અડધું ખાંદેલું ઇંડું પણ આપવા હરકત નથી માત્ર

તે ઇંડુ તદ્દન ખદાઇ કંઠણુ થઈ ગયેલું ન હોય, તેની સભાળ લેવી ત્રીજે દહાડે વધારામા મરઘીની એકાદ કરચ અગર તેનો ખીંમો આપવો. ચોથે દહાડે આપ, કવાખ, હમનાની માછલી વિગેરે આપવા હરકત નથી સૂવાવડીએ સઘળું સભાળથી ખાવું ખુબ ઠામીને ખાવું નહીં. પાંચમા છઠ્ઠા દહાડાથી પ્રથમની માકેક ખદા સાદો ખોરાક ખાવાને હરકત નથી પકવાન, મીઠાઇ, ખારી માછતી, આથેલું ગોસ્ત વિગેરે ચીજો તથા ખુબ મસાલેદાર વાનીઓ ખાવી નહી સહેલાઈથી પચે અને પુષ્ટિ આપે એવોજ ખોરાક ખાવો. મુખ્ય વાત ક્યાનમા રાખવાની એ છે કે તે સ્ત્રીને કંઈ તરેહની કસરત મળતી નથી માટે તેને ભાગે ખોરાક પચી શકવાનો નથી, એમ માની લઈ લલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો દૂધનું કેસ્ટર્ડ, ઘણા મેવા વિનાનું પુડીંગ વિગેરે આપવાને પણ હરકત નથી.

સૂવાવડીની તરસ મટાડવાને માટે તેનું કુકુ પાણી, સોડાવોટર, ટોસ્ટ વોટર અગર જવનું પાણી આપવું જવનું પાણી અને ગરમ દૂધ સરખે ભાગે મેળવી આપવાથી પણ તરસ છીપે છે. તેને દાકતરની સલાહ વિના ડાહિ, ગ્લુકોઝ, પોર્ટવાઈન કે કોઈ પણ જાતનો દારૂ આપવો નહીં. ઘણીખરી વખતે તેથી કાયદાને ખદલે ઉલટું નુકશાન થાય છે, માટે ગરમી લાવવા સાચું આપવોજ જોઈએ એમ માની આપવો નહીં હાલ કેટલાક વખતથી એવું અનુભવમા આવ્યું છે કે ઘણા હિંદુ લોકો જ્યો સામાન્ય રીતે દારૂ પીતા નથી તેઓની સ્ત્રીઓ પણ સૂવાવડ વખતે એકાદ ખાડીની ખાટલી મગાવી રાખી તેને ઉપયોગમા લે છે પણ તે ભૂલભરેલું છે અલખત એ ટાકણે ખાટલી મગાવી રાખેલી કોઈવાર ઉપયોગી થઈ પડે છે ખરી, પણ તે મગાવી માટે વાપરવી જોઈએ એમ સમજવાનું નથી પોતાની એકાદ સહીયરને સૂવાવડ વખતે કંઈ કારણસર તે આપવામા આવ્યો હોય માટે તે કાયદાકારક છે એમ માની લઈ પોતે પણ વાપરવોજ જોઈએ એમ ઠરતું નથી.

પ્રસૂતિ થયા પછી છ કલાકમા ઘણું ઠરી સૂવાવડીને પિશાબ થવો જોઈએ જે તે ન ઉતરે તો પેદુના નીચલા ભાગ ઉપર આપણા

હાથની હથેળી મૂકી દબાણ કરવું અગર ખહારના ગુદા ભાગે ઉપર શેક કરવો. તેટલાથી ધારેલું પરિણામ ન આવે તો તેને હાથની ઠોણી તથા ખગના ઘુટણ ઉપર ઉંધી સૂવાડી પિશાબ કરવા કહેવું. સભાળ લેવી કે તેને ઉંધી સૂવાડવામાં પોતાને હાથે જોર કરવા દેવું નહીં પણ તેની સારવાર કરનારી જે બાઇઓએ તેને તજવીજથી એવી રીતે સૂવાડવી આટલું છતાં પિશાબ ન ઉતરે તો પછી દાઇની પાસે મળી મુકાવવી પડશે.

પ્રસૂતિ થયા પછી બીજી સાંજે જાડો પોતાની મેળે ઉતરવો જોઇએ. જો તેમ ન થાય તો એક ચમચો દિવેલ ચલાસા અગર કાફીમાં મેળવી પાઇ દેવું.

થાન.—ગર્ભ પેટમાં હોય તે દરમ્યાન જોઇતી કાળજી ન રાખવાથી અને તગ કપડાં પહેરવાથી કિંવા થાન ઉપર પાટા બાંધવાથી કેટલીક વાર જોટણી બહુ ન્હાની અને ખેસી ગયેલી હોય છે તેથી છાંદક ધાવતી વખતે (હાંટડી) તે મ્હોંમાં ખરાબર પકડી શકતું નથી કેટલીક વાર કુદરતી રીતેજ થાન બહુ મોટા હોઇ જોટણી ન્હાની હોય છે આવે વખતે બચ્ચાને ધવાડતા ખુબ સભાળ રાખવી જોઇએ કે ધાવતા તેના નસકોરા દબાઈ ન જાય નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે ગુગળાઈ મરશે.

ખિછાનામાં સૂતા સૂતા બચ્ચાને ધવાડતી વખતે પોતે એક યા બીજી પડખે સૂઇ પોતાના માથા તળે તે બાજુનો હાથ રાખવો અને પછી બાળકના મ્હોંમાં થાન આપવું. પહેલા આડ નવ દિવસ એજ પ્રમાણે કામ લેવું કારણ ખેદા થુવાથી કમ્મરમાં દુખાવો તથા થાક ભાગશે એટલુંજ નહિ પણ તખિયત બગડશે નવ દશ દહાડા પછી ખેસીને ધવરાવવા હરકત નથી.

જો જોટણી બહુ અદર ખેસી ગયેલી હોય તો અપટીમાં પકડી તેને થોડીકવાર બહાર ખેચી રાખવી અગર એક કાળી ખાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી ખાટલી ગરમ થાય કે તે પાણી ઢોળી નાખવું અને તે ખાટલીને ઉંધી કરી તેના મ્હોંને જોટણી ઉપર લગાવવું જમ જમ

ખાટલી ઠડી થતી જશે તેમ તેમ ખોટણી ખાટલીના મ્હોમા ખે ચાતી જશે જે એમ કગવાથી ખોટણી ખહાર ન નીકળે તો જરાક મોટી વયના છોકરાને થાને વળગાડવું એટલે તે જોગ કરી ધાવશે તેથી ધારેલું પરિણામ નીપજશે, અથવા તો “નીપલ શીલડ” વાપરવી એટલે ખાળક ધાવી શકશે જે ખાળક ખરાખર દૂધ ખે ચી ન શકે તો થાન ભરાઇ આવી તેમા ખેચેની જવું લાગશે થાન ખાલી થતાજ તે લાગણી દૂર થઇ જશે

ખાળકને હરવખતે ધવાડતા પહેલા અને ધવાડયા પછી થાનને ઢુક્કા પાણી વડે ધોઈ સાફ કરી લુંછી કેરા કરવા જોઈએ એ શિવાય દિવસમા ખે ત્રણવાર તેવીજ રીતે પાણીથી ધોઈ સાફ રાખવા જોઈએ

મનની સ્થિતિ ઉપર દૂધનો ઘણો આધાર રહે અને ઘણીવાર એમ ખને છે કે ખુબ ગુસ્સે થયા પછી અગર મન ખુબ ઉશ્કેરાયા પછી ખાળકમે ધવાડતા તે ખડુ સખત માદગીને આધીન થાય છે માટે આ દાખલા હરેક માતાએ ધ્યાનમા રાખી ધવાડતી વખતે પોતાનું મન ખને એટલું શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું

દૂધ ખરાખર ન આવતું હોય તો દીવેલાના પાદડા ઉપર દિવેલ લાગાડી તે ગરમ કરી ખાધવાથી અથવા તે પાદડા છુદી તેની પોલ્ટીશ કરી ખાધવાથી દૂધ સાફ આવે છે

કથી કથી સ્ત્રીઓએ ખાળકને ધવરાવવું તે વિષે:—કેટલીક માતાઓ પોતાના ખાળકને ધવરાવવા આતુર હોય છે, છતાં તેમની તેમજ તેમના ખચ્ચાની તનદુરસ્તી ખાતર તેમને તેમ કરતી અટકાવ વાની જરૂર પડે છે આ ખાખત દાક્તરની સલાહ નહીં માની ધવરાવવાનું ચાલુ રાખવાથી ઘણીવાર ખન્ને ખિમાર થાય છે

ક્યથનું પાસું હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો ખીલકુલ પોતે ધવાડવુંજ ન જોઈએ જ્યોને એ રોગ વશપરપરા ઉતરેલો હોય તેમણે છોકરાને ધવાડવાથી તે ખચ્ચાને પણ તે રોગ લાગુ પડવાનો ખડુ સભવ રહે છે માટે પોતાના ખાળકનું લલું ધચ્છતા હોય તેમણે પોતાને એવો રોગ હોય તો કદી પણ ધવરાવવું નહીં આવી વખતે ઘણીજ મજખુલ અને માગ ખાધાની તનદુરસ્ત દાઈ રાખવી કે તેથી ખચ્ચુ

સારી રીતે ઉછરી, વખતે તેના લોહીમાં કંઈ ક્ષયના અકુર હશે તે પણ ઘણું ભાગે નાબુદ થઈ જશે

આવી ક્ષયના પાસાવાળી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી પુષ્કળ દૂધ આવે છે તેથી તેમને ધવરાવતા અટકાવી એ ઘણું મુશ્કેલ કામ થઈ પડે છે તેઓ એમ સમજે છે કે પુરતા જથ્થામાં તેમને દૂધ આવ્યું, એટલે તેઓ ધવરાવવા શક્તિવાન મનાવી જોઈએ પણ તેમણે જાણવું જોઈએ છીએ કે ફક્ત દૂધના જથ્થા ઉપરજ બાળકની વૃદ્ધિનો આધાર રહેતો નથી તેના ગુણુ પણ એવા જોઈએ કે તેથી બાળક સારી રીતે ઉછરી શકે, અને તે ગુણુ આવી સ્ત્રીઓના દૂધમાં હોતા નથી

ખુદશી આખે તપાસતાજ એ સ્ત્રીઓનું દૂધ બહુ પાણી જેવું દેખાય છે અને સૂક્ષ્મદર્શકે યત્ર વડે તપાસ કરતા તેની નબળાઈ તુર્ત માલમ પડી આવે છે

જે સ્ત્રીઓ સહેજમાં ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવની અને બહુ બહીકણુ હોય તેમણે પણ પોતાના બાળકને ધવરાવવાથી દૂર રહેવું જોઈએ આપણે પ્રથમ વાચી ગયા તેમ મનની અસર દૂધ ઉપર જલદી થાય છે માટે કંઈ બાળતથી મન બહુ ઉશ્કેરાય તો બાળક ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થઈ વખતે તે મરણને આધીન થાય છે

વળી જે સ્ત્રીઓના થાનની બોટણી છેકજ અંદર પેસી ગયેલી હોય તેમણે પણ ધવરાવવું નહીં અલગત આગળ ઉપાયો કહી ગયા તે કરવા છતાં બોટણી બહાર નજ આવે અને ખચ્ચુ ગુગળાઈ જવાની ધાસ્તી રહ્યા કરે તો તેમ કરવાનું છે આવી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી કુદ-રતીજ એવી આપણુ હોય છે કે બોટણી તાનજ નહાની હોઈ થાનમાં પેસી ગયેલી હોય છે

એ સિવાય વળી કેટલીક સ્ત્રીઓ ખડું નબળાં દેખાતા આંધાની હોય છે તેમને જો કે કંઈ ખાસ રોગ હોતો નથી પણ તેમની તબિ-યતજ હંમેશ નાબુદ હોઈ તેઓ સૂકાયેલી સોહાયેલી જેવીજ દેખાય છે આવી સ્ત્રીઓએ દાકતરની સલાહ લઈ થોડો વખત પોતાના ખચ્ચાને ધવરાવવાનું જારી રાખવું એમ કરવાથી કેટલીકવાર તેમની તબિયત સુધરતી માલમ પડે છે, પણ તેથી ઉલટી જરાક પણ લથડતી

માલમ પડે તો તુર્ત ધવરાવવું બધું કરવું જોઈએ.

વળી જ સ્ત્રીઓને કઠમળા કે વિસ્ફોટકનો રોગ થયો હોય તેમણે પણ બાળકને ધવરાવવાથી પરહેજ રહેવું જોઈએ.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે કોઈ સ્ત્રીને દૂધ સારૂ આવ્યા કરતું હોય અને બાળકને પેટ પૂરતું ધવાડી શકતી હોય, એટલામા એકાએક કંઈ કારણથી દૂધ આવતું બધું થઈ જાય છે આવું થાય તો બે ત્રણ દિવસ બાળકને બીલકુલ ધવરાવવું નહીં એટલે થાન પોતાની મેળે પાછા ભરાશે, અને પ્રથમ માફક દૂધ આવવા માડશે એકાએક મનને બહીક સાગીને કે કાંઈ માઠી અસરથી કોઈ તરેહનો ધક્કો લાગવાથી દૂધ એકદમ બધું થઈ જાય છે.

ધવરાવનાર માતાએ પોતાની તબિયત સારી રીતે જાળવવા માટે દરેક જાતની કાળજી કરવી જોઈએ જ્યાસુધી તે તનદુરસ્ત અને મજબુત રહેશે ત્યાસુધી તેને ધવરાવું એ એક મોટી મોજ જેવું લાગશે પણ જો તેની તબિયત લથડી તો બાળકની પણ લથડશે અને તેનું દુઃખ પોતે જોઈ અને સહન કરી ન શકવાથી તેની પોતાની તબિયત પાછી વધારે ખગડશે.

માટે પ્રથમ તો પોતે સારો પુષ્ટિકારક સહેલાઈથી પચે એવો ખોરાક નિયમનગ્ર લેવો જોઈએ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે લેવાની અથવા તે તીખો તમતમતો લેવાની કે કોઈ પણ જાતનો દારૂ પીવાની જરૂર નથી થણી સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે ધવરાવતા જરાક ફેર કે ચક્કર આવે અગર કંઈ કારણથી તેમના મનને બેચેની કે હુદામી લાગે કે તુર્ત જરાક બ્રાન્ડી પાણી લે છે તેમ કરવાથી અલબત્ત તેમને તુર્ત તો હીક લાગે છે અને શરીરમા હુશિયારી આવે છે પણ તેની અસર ઉતરી ગઈ કે પછી પ્રથમના જેવીજ અગર તે કરતા પણ વધારે બેચેની અને હુદામી લાગે છે વળી એમ થોડો થોડો વારે ઘડી લેતા દારૂની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તેના વિના આવતુજ નથી માટે પોતાના બાળકને ધવાડતી દરેક માતાની ફરજ છે કે દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ કોઈ પણ જાતનો દારૂ પીવો નહીં સારો સૂતરો પુષ્ટિ-

કારક ખોરાક શરીરને તનદુસ્ત રાખવાને પૂરતો છે અને કોઈવાર કંઈ બેચેની કે હિદાસી લાગે તો તેના બીજા ઘણા ઉપાયો હોય છે

ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાથી અથવા કંઈ મન રીએ એવું વાચવાથી અથવા કંઈ રમતગમતમાં કે બીજા કામમાં મન રોકવાથી, દારૂના કરતા મનની બેચેની વધારે સારી રીતે દૂર થઈ શકે છે

બઠરા અથવા ઘેટાનું ગોસ્ત, મરઘી વિગેરે દરરોજ ચોક્કસ પ્રમાણમાં ખાવામાં લેવું, પણ હુકમ વગેરે મોટા જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું નહીં મચ્છી, ગોસ્તનો સેરવો, ભાજી તરકારી, શીરો, પૂરી, દૂધ, દૂધપાક, દાળભાત, બીચડી, ને ઘી, તળેલા પટેટા, સુરણ વિગેરે લેવાને હરકત નથી પણ ભારે પુડીંગ, કેક અથવા એવીજ મીઠાઈ ખાધામાં લેવી નહીં અને કદાચ લીવી હોય તો બહુજ આછા પ્રમાણમાં ખાવી ખુબ ઘીનું અને મસાલેદાર ખાવાનું પણ લેવું નહીં જો કોઈ ખોરાક એવો હોય કે જેથી માનો ઝાડો કળજ થાય તો બાળક ઉપર તેવીજ અસર થશે, અને તેથી ઉલટી રીતે કંઈ ખોરાકથી તેને ઝાડાની ખિમારી લાગુ પડશે તો બાળકને પણ ઝાડો થશે માટે પોતાના અનુભવ ઉપરથી જે ખોરાક પોતાને માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહીં.

ધવરાવનાર માતાએ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું જોઈએ તેથી તેની તનદુસ્તી સુધરશે અને ઘઁના કામકાજમાંથી મનને થોડી રાહત મળવાથી તેનું મન પણ પ્રફુલિત રહી તેને દૂધ સાફ આવશે માટે ખનતા સુધી દરરોજ નિદાન એક કલાક આલવાની કસરત ગખવી આથી તેને રાત્રે સારી ઉંઘ પણ આવશે

નહાવું ધોવું.—દરેક માતાએ દરરોજ એકવાર, ઠડીના દિવસોમાં ટુકા પાણીએ અને ગરમીના દિવસોમાં ઠડા પાણીએ નહાવું જોઈએ. ગરમીમાં અને તો દિવસમાં બે વાર નહાવું અને નળને ઝારી વળગાવી તેની નીચે ઉભા રહી નળ છોડવો એટલે પાણીની શેડો શરીરને લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થશે સવારના પહેારમાં ઉઠતા વાર નહાવાથી અજ હલકું થઈ મનને ઘણું આનંદ થાય છે અને ઠડી લાગતી હોય તે પણ ઉડી જાય છે, માટે નહાવા સાફ સાથી સારો વખત સવારનો છે

કપડાં — ધવરાવનારી માતાએ હાથેનાં પૂરતા કપડા પહેરવા એટલે ઠી ન લાગે, પણ તે કપડા ઉપરાછાપરી ઘણાજ અને ખડ્ડાં હોવા ન જોઈએ. જાઝ ફેલેનલનાં હાથનાં પણ નરમ કપડા ઉપ-યોગી થઈ પડશે વળી તે કપડા સાધાગણ રીતે ઢીલા હોવા જોઈએ છે કે તો પહેરવા નહીં.

કામકાજ — ધવરાવનારી માતાએ ઘરનું સાધારણ કામકાજ કરવું જોઈએ તેથી મન રોકાયેલું રહી અગત્યનાં કામ કરવા મળે છે. પણ પોતે કોઈ રીતે થાકી જાય એવું ભારે કામ ન કરવું. દાખલા તરીકે પાણી ભરવાનું કામ ન કરવું પણ ગીવવા ભરવાનું કે રસોઈમાં મદદ કરવાનું કામ કરવા હરકત નથી.

નવ દશ મહિના ચાલુ ધવાડયુ હોય તો પછી ધાવણ છોડાવી દેતા થાનને ઝાઝી હરકત ઘણી કરી આવશે નહીં. પણ કોઈકવાર એમ બને છે કે ધાવણ છોડાવતા થાનો સૂઝી આવી કઠણ થઈ જાય તેમા દુખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે તેમાથી કાચ અને રખરખા બળા (ખેસ્ટ પમ્પ) વડે થોડુંક દૂધ કાઢી નાખવું જોઈએ. આવી રીતે દૂધ કાઢી નાખવાનું તે ફક્ત એટલું જ જોઈએ કે તેથી થાન પોચા પડી તેમા થતું બે ચાણુ અથવા દુખાવો નરમ પડે. જો બધુંજ દૂધ કાઢી નાખવામા આવશે તો પ્રથમ કરતા વધારે દૂધ ભરાઈ આવી બે ચાવો અને દુખાવો વધશે, માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થોડુંજ દૂધ કાઢી નાખવું.

સય વિગેરે ઉપર કહેલા કારણોથી અથવા છોકરું મુએલું અવત-ગ્વાથી ધવરાવવાનું બધુંજ હોય ત્યારે પણ આવીજ રીતે થાનમા દુખાવો તથા બે ચાવો થઈ આવે છે તે અટકાવવાને માટે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે “સીડલીટઝ પાઉડર”નો અથવા “ફૂટ સોલ્ટ”નો જીલાબ બે ત્રણ દહાડા ઉપરાછાપરી લેવો અને થાન ઉપર ગરમ કરેલું મીઠું તેલ દહાડામા ત્રણ ચાર વાર માલીસ કરવું. બેલાડોના પ્લાસ્ટરનો ટુકડો લઈ તેની વચમાં ખાટણી સાફ ન્હાનું કાણુ પાડી તે લગાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે. તેમજ વળી કોલન વોટર એક ભાગ અને પાણી બે ભાગ મેળવી તેના પોળ થાન ઉપર મૂક્યા કરવાથી પણ દૂધ ઉડી જાય છે. આવી વખતે ખોરાક જરાક હલકો અને સગીન લેવો અને પાણી જેમ બને તેમ એણે પીવું મહા, દૂધ વિગેરે પ્રવાહી ખોરાક બને

તેટલો ઓછો લેવો આટલું છતાં દૂધ ઉડી ન જાય તો દાકતરની દવા લેવી

થાન સૂવડાવી સાથે તેના કોઈ ચોક્કસ ભાગ ઉપર દબાવુ થતા બહુ દર્દ થાય તો તે ભાગ ઠંડક પાકે ઉપર ચંદશે એવું સમજવું અને તુર્ત દાકતરની દવા લેવી

સૂવાવડીની ખાખતમા નીચલી ખાખતો ધ્યાનમા રાખવી ઉપયોગી છે

૧ જે તેની તખિયત તદ્દન સારી હશે તો તેના ચહેરામાં ઠંડ પશુ ફેરફાર માલમ પડશે નહીં પણ તે જે સોડરાયેલો અને ફિક્કો જણાય અથવા તેના નરુકેરા ખેંચાયેલા જણાય તો તે નિશાની ખરાબ માનવી

૨ તેની ઉંઘમા ખલેલ થયા કરે તો સમજવું કે વખતે તેને ખરાબ તાવ આવશે કે ગાંડપણ થશે

૩ ચોવીંગ કલાક કરતાં વધારે વાર ભેરમા તાવ રહે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી

૪ તેની નાડ ૬૦ મિનિટે ૯૦ કરતા વધારે ચાલુ રહે તો તે બાથની નિશાની માનવી

૫ દૂધ એક વખત ચાલુ થયા પછી એકદમ બંધ થઈ જાય તો તે ખરાબ તાવ આવવાની આગાહીની નિશાની સમજવી.

૬ સાવ એકદમ બંધ થઈ જાય અગર છ દિવસ પૂરા થવા છતાં લોહી જેવો રાતોજ હોય અગર તેમા દુર્ગંધ મારે અને દુવાલ ઉપર લાલ રંગનો ડાઘો પડે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી

તાવ, નાડીનું ઝડપથી ચાલવું, લખલખા, દૂધનું સૂકાઈ જવું, સાવનું ઠમી થવું અગર તદ્દન બંધ થઈ જવું, સાવમાં દુર્ગંધ, પેટમાં સોજો તથા દાખતા દુખાવો-આ નિશાનીઓ માલમ પડતા તુર્ત

ઢાકતરની મદદ લેવી ઢાકતર આવી પહોચતા સુધી સાફ ગરમ પાણી વડે ડુશની મદદથી ગુદા ભાગે સાફ રાખવા અને દર્દીને બે અમથા ખાન્ડી નવટાક પાણીમાં નાખી આપવી

આ રોગની સારવાર કરનાર ખાઇએ બીજી સૂવાવડીની સારવાર સાથે કઠી પણ કરવી નહીં

જાંગ તથા પગના સોજા — સૂવાવડ પછી જાગની મોટી કાળી શિરામાં લોહીનો ગડકો ખાઝી જવાથી એક અથવા બેકે પગ સૂઝી કઠણ થઇ આવે છે અને જાગની અદરની બાજુએ બહુ ડુખાવો થઇ સોજા ઘણીવાર એટલો બધો આવે છે કે આમડી તડતડી આવી અળકયા કરે છે અને તેનો રગ સફેદ દેખાય છે

આવે વખતે તે ભાગને તદન આસાએશ આપવી. તેને કંચકમૂક કરવા નહીં અને તેની ઉપર કઠી પણ તેલ ચોળવુ નહીં અથવા દબાણુ કરવુ નહીં. નહીં તો લોહીનો ખાઝેલો ગડકો છુટો પડી હૃદય તરફ જવાથી દર્દી મરી જશે ફક્ત મીઠાની પોટલી વડે તે ભાગને શેક કરી તેની આસપાસ ૩ લપેટી રાખવુ અને ઢાકતરની મદદ લેવી

ગાંડપણ — પ્રસૂતિ પછી કોઇવાર સ્ત્રીને ધેલછા થઇ આવે છે, તે દિગમૂઠ જવી બેસી રહે છે અગર ગુપ્ત ઉશ્કેરાઇ જઇ પોતાને મારી નાખવાની કોશિષ કરે છે

આવે વખતે તેની ઉપર ખારીક નજર રાખવી તેની પાસેથી બચ્ચાને લઇ લેવુ અને તુર્ત ઢાકતરની મદદ લેવી

પ્રકરણ ૧૦ મું.

આકાસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની માવજત.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન નીચેના આકાસ્મિક પ્રસંગો કોઇકોઇવાર જોવામાં આવે છે

૧. રક્તસ્રાવ
- ૨ નાળાનું નીકળી પડવું
- ૩ ગર્ભાશયનું ફાટી જવું
- ૪ ગર્ભાશયનું ઉછટા થઇ બહાર નીકળી આવવું
- ૫ તાણું

આવે પ્રસંગે ઠાકારને તુર્ત જોલાવી મગાવવા જોઇએ અને તે આપતા સુધી નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરવી

૨ રક્તસ્રાવ —આ કોઇ કોઇવાર બાળક અવતર્યા પહેલા થાય છે કેટલીકવાર બાળક અવતર્યા પછી, પણ ઔર પડતા પહેલા થાય છે અને કેટલીકવાર વળી ઔર પડ્યા પછી પણ થાય છે.

જો બાળક અવતર્યા પહેલા રક્તસ્રાવ થાય તો ગુલ્લ ભાગો બહારથી ઘોઘ નાખી અદરથી યોનિમાર્ગ પશુ પિચકારીવડે સાફ કરી, તે જીને બિછાનામાં આડી, ડાબે પડખે સૂવાડી પ્રથમ કમળના સુખની આસપાસ ‘એન્ટીસેપ્ટીક ગોઝ’ નામના કપડાના ટુકડાઓ એકસો ભાગ પાણીમાં એક ભાગ ફીનાઈલ નાખી તેના મિશ્રણમાં બોળી દાખી ભરવા ત્યારપછી અખોડ જવડા ચોખ્ખા રૂના ડુઆ લઇ તેને પણ ઉપલાજ મિશ્રણમાં બોળી તે પણ આખા યોનિમાર્ગમાં દાખી દાખીને ભરવા આખો માર્ગ ભરાઇ રહે એટલે તે જીને છતી સૂવાડવી અને ગુલ્લ ભાગો ઉપર એક ટુવાલ ઢાંકી પેટની આસપાસ એક પહેળો પાટો ત્રણ બાંધવો. ટુવાલને પાટાના નીચલા ભાગ સાથે એક સેફ્ટી-પીન વડે મજબૂત કરી દેવો.

જે આ પ્રમાણે કરતા ન આવડે તો તે સ્ત્રીને ફક્ત છતી સૂવાડી તેના પેટ ઉપર ઠડા પાણીના પોળ મૂકવા અને તેના બહારના ગુદ્ધ ભાગે ઉપર બરફ ફેરવવો.

જે બાળક અવતર્યા પછી પણ ઔર પડતા પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તો પેટના નીચલા ભાગ ઉપર હથેળી વડે દબાણ કરી ગર્ભાશયની ગાઠને મસળવી એટલે ઔર બહાર પડશે ને લોહી બધ થશે એમ કરતા. જે ઔર ન નીકળે તો એક હાથે પેટ ઉપરની ગાઠને ટેકો આપી બીજે આંગ્રા હાથ ગર્ભાશયમા ઘાવી ધીમે ધીમે આગળ વડે ઔરને ઉઘેડી કાઢવી.

ઔર પડ્યા પછી સ્રાવ બહુ થાય તો ગાઠ ઉપર હથેળી મસળવી અને મજબૂત હાથે તે ઉપર દબાણ કરી લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઔર અર્ગટ નામની દવા એક ચમચી, અધાળ પાણીમા મેળવી પાંચ દેવી વળી ઠંડા પાણીમા કપડાના ટુકડા ભીંજવી તે બહારના ભાગે ઉપર મુકવા કદાચ આ સર્વે ઉપાયો કારગત ન લાગે તો હુશની ટોટીવડે ખમાય એટલા ગરમ પાણીની પિચકારી મારવી એમ છતાં પણ લોહી ચાલુજ રહે તો ગર્ભાશયમા હાથ ઘાલીને ઝલુ કે તે ખાલી છે કે નહીં જે ખાલી હોય તો બીજે હાથ પેટ ઉપર મુકેલો હોય તેની અને અદરના હાથની વચ્ચે, ગર્ભાશયને ધીમે ધીમે મસળવે જે અદર ગળકા લોહીના બાઝી ગયેલા હોય તો તે કાઠી લઇ ખેંચે હાથો વચ્ચે ગર્ભાશયને ધીમેથી દબાવવો.

આટલી વાતો યુબ્ધ હયાનમા ગમવી કે -

૧ છોકર અવતર્યા પછી કદી પણ યોનિમાર્ગમા “ જાઝ ” કે રના હુચા મારવા નહીં

૨ ઔર પડ્યા શિવાય કદી પણ “ અર્ગટ ” નામની દવા આપવી નહીં

૩ પિચકારીમા કુકકુ પાણી વાપરવું નહીં પણ ખમાય તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું

પુષ્કળ લોહી જવાથી શરીર શિથિલ થઈ ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો,

૧ કોઇ જાતનો દારૂ આપી લોહીનું ફરવું પાશુ સતેજ થાય એમ કરવું

૨ માથા નીચેથી તકિયા કાઢી નાખી અને ખાટલાના પગ આગ-
ળના પાયા નીચે ધટો મૂકી તે ઉંચો કરવો એટલે પગ ઉંચા થઇ માથુ
નીચુ રહેશે આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે માથા તરફ જમ અને તેમ
વધારે લોહી ફરે એટલે મૂછો આવી બેશુદ્ધિ ન થાય

૩ હાથના આગળાથી ખભા સુધી અને પગના અંગુઠાથી જાંઘ
સુધી મજબુત પોંડારોકા પાટા બાંધવા કે તેમાંથી લોહી જમ અને
તેમ છાતી અને પેટના અવયવો તરફ જાય

૪ રખરની પિચકારીવડે, એક કે બે પાઇન્ટ જેટલા ગરમ પાણીમાં
એક કે બે ચમચી ચોખ્ખુ નીમક પીગળાવી તે પાણી ધીમે ધીમે સફરમાં
દાખલ કરી તે અદરજ ગંઢે તેવી તજવીજ કરવી

૫ નાળતું ખહાર નીકળી આવવું:—જે પ્રસૂતિ વખતે આ
અકસ્માત થાય તો બાળકના શરીર અને માના કઠણ ભાગોની વચ્ચે
તે દબાઇ જવાથી બાળકને મળતું લોહી બધ થઇ તે મરી જવા સંભવ
ગંઢે છે

આવે પ્રસંગે જો અદરનો તશિયો ફૂટી ગયો ન હોય અને પાણી
વધુટયા ન હોય તો તે સ્ત્રીને ઉધી મૂવાડી તેનું શરીર તેના કુટણ
તથા ઠોણી ઉપર રહે એવી રીતે ટેકવવું એટલે ઘણું કરી નાળ પાછો
પોતાને ઠેકાણે બેસી જશે

જો તશિયો ફૂટી ગયો હોય તો બેએક આંગળીવડે નાળને પકડી
ધીમે ધીમે પાછો સેરવો અદર બેસવો અને વીણુ આવતા સુધી ત્યાં
ને ત્યાં પકડી રાખવો.

સભાળ લેવી કે કદીપણ નાળને કંઈ લાકડી કે એવાજ ખીજ
હથિયાર વડે પાછો અદર બેસવાની તજવીજ કરવી નહીં

૭ ગભરાશયનું ફાટી જવું:—આ અકસ્માત ભાગ્યેજ બને છે,
પણ તે ઘણો ભયંકર છે એની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:

- ૧ એકાએક પેટમાં કંઈ ફાટી જતું હોય એવું એકદમ થતું સખત દર્દ.
- ૨ ઉપલું દર્દ થયા પછી એકદમ વીણતું બધપડી જતું અને જો ભાગતું દર્શન થતું હતું તે ભાગતું પાછું અદર જતું રહેતું.
૩. લોહીનો આવ.
૪. યોનિમાર્ગમાં આતરડાના ગુંથળાનો દેખાવ.
- ૫ શીત, અતિશય નબળી નાડ અને ઝડપનો તથા ઉપરઉપરનો શ્વાસ.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે દાક્તર આવતા સુધી સૂવાવડીને દારૂ વગેરે આપી હુશિઆર રાખવા તજવીજ કરવી અને આતરડાં વિગેરે બહાર દેખાતા તેની ઉપર, ગરમ પાણીવડે બનાવેલા ફીનાઈલ લોશનમાં બોખેલો રમણ ઢાંકી રાખવો.

૪ ગભાંશયનું ઉલટા થઈ બહાર પડતું — કેટલીક વાર આર બહાર નીકળે ત્યારે અણસમજી દાયણો નાળને પકડી બેસે છે. તેના પરિણામે આ અકસ્માત થાય છે, તેની નિશાની નીચે મુજબ હોય છે.—

- ૧ રકંસાવ.
- ૨ યોનિમાર્ગમાં કંઈગોળ દડા જેવો લોહીથી ગળગળતો માસનો લોચો.
- ૨ પેટમાં હમચ દેખાતી ગાંઠતું નાણુદ થવું.
૪. શીત તથા નાળની નબળાઈ.

આ પ્રસંગ આવે ત્યારે એક હાથ પેટ ઉપર રાખી બીજા હાથે મૂઠી વાળી તે વડે ધીમે ધીમે દબાવું કરી યોનિમાર્ગમાં આવેલા ગોળાને પાછો પોતાની જગ્યાએ ખેંસાડી દેવો.

— ~~સેમ ન અર્થ શકે~~ લો દાક્તર આવતા સુધી દારૂ વિગેરે પાંચ સ્ત્રીને હુશિયારીમાં રાખવી.

૫ તાણુ — પ્રગૃતિ દરમ્યાન કોઈપણ દરજ્જામાં તેને તાણુ આવવા માટે તો એક મિનિટની પણ ઢીલ ન કરતા દાક્તરને તુર્ત જોલાવવા મોકલવા અને તે દરમ્યાન નીચે મુજબ કામ લેવું —

૧. હઠીને જમીન ઉપર સવાડી તાણુના ઝપાટાથી તેને પોતાને કંઈ ઈજા ન થાય એવી તજવીજ કરવી

૨. તેના કપડા તગ હોય તો તે બધથી ઢીલાં કરવા મુખ્યત્વે કરી ગળાની આસપાસ કંઈપણ તગ પહેરેલું હોય તો તે કાઢી નાખવું.

૩. એક ટુવાલને ગડી વાળી તેના દાંતો વચ્ચે ખોસી દેવો કે તેની જીભ કચરાઈ જાય નહીં

૪. જો હઠીને ગળવાની શક્તિ હોય તો તેને એરડીઆનો જીલાખ આપી દેવો

૫. રખરની પિચકારીવડે તેના સફરામાં સાથુ ને પાણીની પિચકારી મારી આડો લાવવા કોશિષ કરવી

૬. તેને કામળી વિગેરે આરાદી તેનું અગ ગરમ રહે તેવી તજવીજ કરવી, તેમજ તેને ગરમ ચહા, કૌંફી કે દૂધ પાવું કે તેના અંગમાં પરસેવો છૂટે

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ.

આ પુસ્તકે પૂરૂ કરતાં પહેલાં આપણી દર્શી રીત વિષે કેટલુંક વિવેચન કરવાની જરૂર છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડ વખતે હજુ ઘણા જોટા રિવાજો ચલાવવામા આવે છે, તેમા સુધારો થવાની ખડુ જરૂર છે પારસીઓમા પણ થોડાજ વર્ષો ઉપર તેવાજ નુકશાનકારક રિવાજો ચાલુ હતા પણ તે હવે ઘણે ભાગે નીકળી ગયા છે. તેથી તેઓમા સૂવાવડી ઓરતોના મોતનુ પ્રમાણ આજળ જટલુ મોટું નથી. તેમા મુખ્યત્વે કરી મુખાઈ તથા નવસારી જેવા મોટા શહેરોમા સુધરેલી દબના સૂવાવડખાનાઓ ખધાઈ તેના લાભ લોકો લેતા થયા તેથી ઘણો ફાયદો થયો છે હિંદુઓમા હજુ સૂવાવડીઓમા મરણનુ પ્રમાણ ઘણુ મોટું છે. ઘણીવાર, સૂવાવડ થયા પછી થોડા મહિનામા ક્ષયરોગથી અને ખીબ અનેક કારણોથી મોત નીપજતા જેવામા આવે છે, તેનુ કારણ ઘણે ભાગે આ ખરાબ રિવાજો છે

પ્રથમ તો સૂવાવડને માટે પસંદ કરેલી જગ્યાએ અને તેટલુ અધારૂં રાખી તેમા હવા જવાના દરેક સાધન ખધ કરી દે છે, તે ખડુ જોટું છે પારસીઓમા ઘણા વર્ષો ઉપર ભોયતળિયે ઘણુ કરી દાદરની નીચે વાડાની નજદીકમા એક ખુણામા મોટા કંતાનના પડદાઓ વહોરાણુ પાસે જડાવી લઈ સૂવાવડ માટે જગ્યા ચૂકરૂર કરવામાં આવતી હતી, પણ તેઓ એ ખાખતૂના ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યાથી તે રિવાજ નાબુદ થયો છે હિંદુઓમા સૂવાવડીને માટે એકાદ જૂની પલંગડી વાપરવામા આવે છે અને તે પણ કેટલીકવાર બેઠાંએ તે કરતા ન્હાની હોય છે કોઈકજ શ્રીમત હોય તો નવી વાલુની પલંગડી ભરાવે છે વળી તે ઉપરની પથારી પણ ઘણુ કરી જૂના ગાંભાની હલકા રૂની અથવા જૂના ફાટેલા ટાટની હોય છે આદરને ઠેકાણે જૂનું ધોતિયુ કે કંઈ જમાનાનો મેલ ખાંધેલો સાદલો વાપરવામા આવે છે. આ પલંગડી ઉપર પણ સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી ખાંધેને નહવાડયા

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ. ૧૬૬

પછીજ સૂવાવડ તો જમીન ઉપરજ ટાટ નાખી તેની ઉપર ઘણું ભાગે કરવામાં આવે છે પહેરવાનાં કપડાં પણ જૂના પૂરાણા જૂદી પોટલી ખાધી મૂકી રાખેલા હોય તેજ વાપરવામાં આવે છે પોતાની માની, માની માની અથવા પોતાનીજ આગલી સૂવાવડમાં વપરાયેલા કપડાં ઘણું ભાગે વાપરવામાં આવે છે, કારણ કે ભાગ્યશાળી મનાય છે ખાળકને માટે પણ જૂના કાંટેલા સાક્ષાના ટુકડા અથવા ધાતીયાના કે પાથડીના ટુકડા વાપરવામાં આવે છે. સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી તેજ કપડાં ઘાંઘને ઉંચા મૂકી રાખે છે ફક્ત બાકાણું લોકો દશ દહાડા પછી ભગીને આપી દે છે તે લોકો વળી તેનો શો ઉપયોગ કરતા હશે તે કહી શકાતું નથી કહેવાની જરૂર નથી કે આવાં કપડાં વાપરવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે વળી એ કપડાં ગરમ તો હોતાંજ નથી દક્ષિણીઓમાં તો જૂના રૂતુ ગોઠવું પણ વાપરતા નથી, કારણ તેઓ રૂથી સધીવા થાય એવું માને છે તેથી ખિછાનામાં તેઓ ફક્ત એક કામળજ વાપરે છે ખરૂં જોતા આ સર્વે રિવાજો ખડુ ખોટા છે આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ સૂવાવડમાં સફાઈ અને સુઘડાઈની અતિશય જરૂર છે, માટે સાફ ધોયેલા સફેદ કપડાં અને ખનતા લગી નવાજ ખિછાના તેમજ આદર વિગેરે વાપરવી જોઈએ

સૂવાવડ માટે પ્રાથમિક તૈયારી ઉપર લખ્યા મુજબનીજ કહે છે તે સિવાય સૂક, અસાળીઓ, મરી, સીંદુર, હીંગ ને લાલ દોરો, એટલુંજ તૈયાર રાખે છે. પહેલી ત્રણ ચીજો સૂવાવડને વાયુ થાય ત્યારે આપવાને માટે હોય છે ઘણું કરી એવે વખતે અસાળીઓ એક પૈસા ભાર તળીમે આપે છે હિંગ તથા સીંદુર તથા લાલ દોરાનો ઉપયોગ ખાણ કહેવામાં આવશે એ સિવાય બીજી તૈયારી એટલીજ કહે છે કે નજદીકની એકાદ હબમડીને પ્રથમથી ખખર આપી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે ખોલાવે છે.

નહાના ગામો અથવા કસબાઓમાં તો ઘણું કરી એકજ હબમડી એ કામ કરે છે તેને પુરી માહિતી ન હોવાથી ઘણીવાર માઠા પરિણામ નીપજે છે. સ્વચ્છતા શું તે તો તે સમજતીજ નથી કોઈ કોઈ બાગમાં

આવી સ્ત્રીઓ વધારે ન હોવાથી તે લોભી થાય છે અને પ્રસૂતિ જવા અણીના પ્રસંગે વારવાળ ખોલાવવા મોકલતા તે આવતી નથી અને મોઢી થાય છે વખતે મો માગ્યા પેસા આપતા પણ સુઝાવાનો વખત આવે છે અને કદાચ ખડુ આજીજીથી આવે તો સૂવાવડનું કામ કથાળે છે કેમકે અથમની સૂવાવડ વખતે તેના મહેનતાણુ ઉપરાત તેણે માગેલું ધનામ આપવામાં આગ્યુ નથી હોતું ! આ કેતુ શેત્રનીય છે ! સારે નસીબે ઘણાખરા છોકરાઓ કુદરતી રીતેજ જન્મ પામે છે, એટલે ઝાઝી હરકત આવતી નથી, પણ જ્યારે કંઈ કારણથી છોકરૂં આડું આગ્યુ હોય અથવા હાથ કે પગ દર્શનમા હોય ત્યારે વગર આવડે એ લોકો ઘણું નુકશાન કરી મૂકે છે અને તેથી મા અને છોકરૂં એ બંનેની જીવગી જોખમમા આવી પડે છે અગર ખરખાદ જાય છે આ દાખાઓ પ્રસૂતિ વખતે જોઈએ તેના કરતા વધારે જોર કરે છે તેથી પણ નુકશાન થાય છે તેઓ હમેશ પોતાના ઘરનું કામકાજ જેવું કે દળવા ખાડવાનું, લોપવાનું વિગેરે કરતી હોવાથી તેમના હાથના નખમા ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે તેથી સૂવાવડી ખાધને ઘણાવાર ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ ગામમા એકની એક દાઢ હોવાથી ઘણીવાર એક ખાધનું ઝેર બીજી સૂવાવડીઓમાં દાખલ કરી તે લોકોમા પણ તાવ પેદા કરવાનું સાધન થઈ પડે છે આ દાઢ સૂવાવડ વખતે પહેલવહેલી આવે છે ત્યારે પોતાના હમેશના કપડાજ પહેરીને આવે છે કંઈ ખાસ ધોયેલાં સફેદ કપડા પહેરતી નથી આવીને ગુજરાતી લોકોમા તો હાથ પણ ઘોતી નથી ને લાગલીજાં સૂવાવડી પાસે જાય છે દક્ષિણીઓમાં-મુખ્યત્વે કરી બાહ્યણ વર્ગમાં-સૂવાવડી પાસે જતા પહેલા હાથ પગ ધૂએ છે અને થોડીવાર બેસી પછી ત્યાં જાય છે જતા વાર ઘણુંકરી એક આગળીને ટેરવે થોડુંક તેલ લગાડી શેનિમાર્ગમાં તે મૂકી તપાસ કરે છે તે તપાસ ફક્ત એટલીજ કે કમળનું મ્હોં ખીલ્યુ છે કે નહીં અને ખીલ્યુ હોય તો કેટલું ઉપરથી તપાસ કરતા તેમને આવડતુંજ નથી. આ અદરની તપાસ ઘણું કરી ત્રણવાર તેઓ કરે છે. રાત્રિ ખડું ગરમ હોય અને કળ ઠડી પડી ગઈ હોય તો ફરી એકવાર તપાસ કરે છે.

સુવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ ૧૭૧

જૂઠા જૂઠા દરબજાની માવજત પણ અત્કારિક હોય છે પ્રથમ તો આવતાં વાર તપાસ કરી કળ (વીણ) વગેરે સારી આવતી હોય તો ખેતણુ દેગડા ગરમ પાણી મૂકવા ઘરમાના કોઇ આદમીને કહે છે કેટલીક સુવાવડીને એકાદ સાલ્લો કે ઘાઘરો પહેરાવી પ્રથમથીજ જમીન ઉપર ટાટ પાથરી સુવાડી રાખે છે કોઇ કોઈ વળી “પણીઆર” (તશિયો) ફૂટતા સુધી ખેસાડે છે કે કરવા દે છે તેઓ સુવાવડની શરૂઆતમાં ખાંધને ઝાડો કે પિશાબ કરવા દેતી નથી, કારણ તેઓ એમ માને છે કે પહેલેથી ઝાડો કરાવે તો સુવાવડ થતી વખતે પેટ ચઢે. આને લીધે પરિણામ એજ આવે છે કે ખાળકનુ માથુ અવતરવાની સાથેજ પિશાબ ને ઝાડો થઈ જાય છે. આમ થવામા કેટલું જોખમ છે તે આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી

સુવાવડીને ઉપર કશુ તેમ પ્રથમ ટાટ જમીન ઉપર નાખી તે ઉપર ખેસાડી દાંધ દાંધ તેની સામે મ્હો કરી ખેસે છે અને જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે સુવાવડીના પગની પાટલી પોતાના પગની પાટલી ઉપર મૂકાવી પોતાના ખભા સુવાવડી પાસે ઝલાવી તેને નીચે જોર આપવા કહે છે આ પ્રમાણે તશિયો ફૂટી જતાં સુધી કરાવે છે કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્રમાણે નાહક જોર કરાવવાથી ખાંધ થાકી જાય છે જેવું પાણી છૂટયુ કે તુર્ત ખાંધને છતી મૂવાડી દે છે અને પછી દાંધ ફરી યોનિમાર્ગમા આગળી મૂકી તપાસ કરે છે આ વખતે પણ તે હાથ ધાતી નથી એટલે નખ સાફ કરવાની તો વાતજ શાની હોય ? આ તપાસ ઉપરથી ખાળકનો કયો ભાગ દર્શનમા છે, તે સીધુ આવેલું કે આડુ, તે તેમને સમજ પડે છે ત્યાં સુધી તેમને કંઈ સમજ પડતી નથી. તપાસ કર્યા પછી માટોડીથી હાથ ધોઇ નાખે છે. ખાળકનુ માથુ યોનિમૂખ આગળ દેખાવા માંડે અથવા તેના વાળ દેખાય એટલે સુવાવડીના માથા આગળ જઈ ખે હાથ પહોળા કરી તેના પેટ ઉપર મૂકી એક ખે હડસેલા મારી ખાળકને ખહાર કાઢી નાખે છે કોઈવાર વીણ “કપરી” (કડી) હોય અથવા પેટ મોટું હોય ત્યારે ખે ખાંધજો ઉપરાછાપરી એક ઉપર એક હાથ મૂકી ખન્ને સાથે ઠેલા મારે

છે આટલું છતાં પણ વખતે બાળક ન આવતરે તો કોઈ કોઈ અણુ-
ઘડ દાખલો. ડાબે પડખે ઉભી રહી પોતાનો જમણો પગ સૂવાવડીના
પેટ ઉપર ગાઠને ઉપલે ભાગે મૂકી તેવડે એક બે ઠેલા મારે છે આ
પ્રમાણે હાથ કે પગનું જોર આપવાથી પેરિનીયમ ચીરાઈ જવાનો અને
ગર્ભાશયને તેમજ બાળકને કેટલું નુકશાન થવાનો સંભવ છે તે સહેજ
સમજી શકાશે કોઈકજ સમજી હોય છે તે પગવડે આચંકા ભારતી નથી
કારણ, બાળક “લોલાય” (દુખી થાય) એમ તે માને છે

છોકરૂં સાપડયું કે તુર્ત સૂવાવડીને જરાક પણ જપવા ન દેતા
ભાગલુંજ પેટ આલી રાખી “ગોટલો” (ગાઠ) આગળ દાખી એક બે
ઠેલા મારી જોગ કાઢી નાખે છે અને ન નીકળે તો નાળ ખેંચી તે
કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેથી કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉલટો બહાર
નીકળી આવે છે કોઈ કોઈ વળી યોનિમાર્ગમા અડધો હાથ ઘાલી
જોરને બહાર ખેંચી કાઢે છે આથી કેટલીકવાર ગર્ભાશયને અંદરથી
ધ્રુજ થવાનો અથવા જોરનો કંઈક ભાગ અંદર રહી જવાનો તેમજ
બહુ રક્તસ્રાવ થવાનો ભય રહે છે

અને વળી એક વિચિત્ર રિવાજ ટાકી લેવાની જરૂર છે. તે એકે
છોકરું જન્મ્યો હોય તો તુર્ત ઘરમાની એકાદ બાઈ થાળી વગાડે છે,
અને તેના ઉપર પાણી છાટે છે એમ કરવાનો હેતુ તેજો એમ સમજે
છે કે બાળક પહીતા ન થીખે અને અમકી ન બેઠે. છોકરી થાય તો
થાળી વગાડતા નથી પણ પગ ઉપર ખોખો ભરી પાણી તો છાટે છેજ
આ ફક્ત ઠાલા વહેમોજ છે વખતે તેમ કરવાનો મૂળ હેતુ બાળકને
રડાવી દમ લેવડાવવાનો હોય એમ ધારી શકાય

જોર પડયા પછી બાઈને સૂવાડી રાખે છે તેના પેટ ઉપર કંઈ
હાથ દાખેલો રાખવામા આવતો નથી અથવા પેટ ચોળવામા આવતું
નથી. પ્રથમ છોકરાની સારવાર કરવામા આવે છે નાળને છોકરાની
ડુંટી તરફ દોડી ડુંટીથી આઠ આંગળ માપી છરીવડે કાપી નાખે છે
આ છરી ઘણું કરી દાંધ પોતાના સાથે ઘેરથી લેતી આવે છે. કાખ્યા

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૭૩

પછી ગુજરાતી લોકોમાં તેની ઉપર સીંદુર અને રૂ લગાડી “નાડાછડી” (લાલ મતરની દોરી) થી ખાધી લઇ ખાળકને ગળે ખાધી દે છે દક્ષિણીઓમાં સીંદુરને ખદલે હાંચ લગાવી નાળનું ગુચ્છુ વાળી તે ઉપર રાખ ભભરાવી દાખી દઇ ચીથરાના ટુકડાવડે કમ્મરે ખાધી દે છે, અને રોજ ઉપર તેલ મૂક્યા કરે છે. તેથી પાંચ છ દહાડામાં તે ખરી જાય છે નાળ હુટી તરફ દોહવાનો હેતુ એટલો જ કે તેમાંનું લોહી ખનતા લગી છાંકરાના શરીરમાં દાખલ થઇ જાય

ત્યાર બાદ દાઇ પ્રથમ ખાળકને નહવરવે છે પોતાના પગ લાખા કરી તે ઉપર ખાળકનું માથું પાની તરફ ગૂંધે એવી રીતે તેને મૂવાડી પ્રથમ ખાજરીનો કે ચણનો લોટ અને હળદર એ ચીજો આશરે અઘાળ અઘાળ લઇ તે વડે ખુબ ચોળી તેના શરીર ઉપરનું ચીકણું પડ કાઢી નાખે છે ચોળતા ચોળતા ગરમ પાણી નાખતા જાય છે તેઓ એમ માને છે કે ચીકણું પડ ખધું કાઢી ન નાખે તો છાંકર ગધાઇ જીંઠે, પણ તે ખરાખર નથી અતિશય ચોળવાથી વખતે ખાળકની આમડીને નુકશાન થવા સંભવ રહે છે વળી તેઓ પોતાનો હાથ ખોળી પાણીની ગરમી માપી જુએ છે તેથી પાણી જોઇએ તેના કરતા વધારે શ્રેષ્ઠ રહે છે નહવાડતાં લગભગ અડધો કલાક લગાડે છે ત્યાર બાદ તેના માથા ઉપર કંઈ ઘોતિયા કે બીજા કપડાનો કડકો બે આટા વીંટી વીંજ આંટો તેને મજબૂત ગાઠ વાળી ખાધી દે છે તેમ કરવાનું કારણ તેઓ એવું જણાવે છે કે માથામાં પવન ભરાય નહીં ખરો હેતુ એ હોવો જોઇએ કે ખાળકના માથા ઉપર પ્રભૂતિ વખતે થતા દખાણથી સોજે થઇ આવે છે તે જલદી પાછો નીકળી જઇ માથું સરખું થઇ-દાર અને આ પાટો દશ દિવસ સુધી દરરોજ નહવાડયા બાદ ખાંધવાનો રિવાજ છે ખરૂં જોતાં તેની કંઈ જરૂર નથી આપણું આગળ જોઇ ગયા તેમ માથું જમ ખુલ્લું રખાય તેમ સારૂ વળી સોજે, પાટો ન ખાધે તો પણ પોતાની મેળે ઉતરી જ જાય છે ખાળકને નહવાડયા પછી તેનું અંગ લુછી તેને ખોલીયા તરીકે બીજો સાક્ષાત્ કડકો કે

ધાતિયાના જૂનો કડકો ઝોરાડી, માની પલ્લગડી ઉપર સૂવાડે છે આ પ્રમાણે વીસ દહાડા સુધી માના પડખામા મૂવા દઇ પછી મુહુર્ત જોઇ તેને ઘોડીયામાં સૂવાડે છે કોઇ કોઇ વાર જ્યારે પહેલીજ વેત હોય અને સૂવાવડીને ખરાખર ખાળકને માચવતા ન આવડતુ હોય ત્યારે તેની મા અડકીને ખાળકને સાચવે છે

ખાળકની ઘટિત સારવાર કર્યો પછી મૂવાવડની માવજત શરૂ કરવામા આવે છે પ્રથમ તો એક ધાળમા “ ફૂલ ” (કડક) દારૂ અર્ધો શીશો નાખી તેમા ખાધને અડધાક કલાક ખેસાડી રાખે છે તે દરમિયાન દાઇ પોતે, છોકરી અવતરી હોય તો ઘરની અદર ચાકમા અને છોકરો હોય તો ઘરની બહાર આગળુમાજ ખાડો ખોદી તેમા મેલુ, ઑગ વિગેરે લઇ જઈ દાટી દે છે છોકરીને માટે ઘરમા ખાડો ખોદી ઑર દાટવાનુ કારણ એવુ મનાય છે કે તેથી છોકરી સારી ચાલની અને ઘરરાખુ નીવડે ઑર દાટયા પછી હાથ લુછી ખાટલા કીકઠાક કરી તે ઉપર ગોદડુ કે ટાટ પાથરી તૈયાર કરે છે, પછી સુવાવડીને નહવડાવે છે તેને દારૂવાળી યાળી ઉપરથી ઉઠાડી પાટલા ઉપર ખેસાડી ગરમ પાણીએ શરીર યાળીને ખે ત્રણ ખેલા પાણીથી તેનુ બધુ અગ સાફ કરે છે તેમ કરતા વખતે ખાધને ચક્કર આવે તો જરાક આખો દાખી ખેસાડી રાખે છે કોઈક વળી વધારે અશડત હોય તો તેને સૂતા સૂતા જ ગરમ પાણી નાખી નહવાડે છે નહવાડતા લગભગ અડધા કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વાર લગાડે છે અફરના ગુલ્લભાગમા ખણુ પાણીની છાલકો મારી ધોવાડે છે ત્યારપછી તેનુ અગ લુછી, ધુમસ (કાજળ) મીઠુ, હળદર, ગોળ અને દિવંલ એ પાચ યીજીનેા લોચો કરી તેને લુગડાના કડકામા એક પોટલી કરી તે ગુલ્લ ભાગમા અદરની ખાણુએ મૂકે છે આ પાટલી ત્રણ દહાડા સુધી નવી આપવામા આવે છે પોટલી સુકયા ખાદ, પાશેર રાખોડી યાળી તેને એક યીજા લૂગડાના કંકડામા સુકી તેનો લગોટ ખાધી, ખાધને ઉભી રાખી પાઘડાના ખોતાનાના પોટા ખાધે છે આ સર્વેમાં કેટલું બધુ જોખમ સમામલ છે તે આપણે

સુવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખુબીઓ અને ખામીઓ. ૧૭૫

આગળ વાંચી ગયા છીએ આપણે જાણીએ છીએ કે ખામીને જરાક પણ જોર કરવા ન હેતા તેને તદ્દન સ્વસ્થ સુવાવડી જોઈએ તેને બદલે તેને લાખો વખત ખેસાડવામા આવ્યાથી સાવ વિગેરે થવાનુ બહુ જોખમ રહે છે વળી સફાઈ સુઘડાઈને બદલે તરેહવાગ-કાજળ, રાખ-જેવી ચીજો અદર દાખલ કરવામા પણ અનિશય જોખમ રહે છે આ સર્વે ઉપરથી સુવાવડીઓમા મરણનુ પ્રમાણ વધારે રહેવાનુ કારણ આપણને ઝટ સમજાઈ આવે છે પહેલે દિવસે વધારે સાવ હોય તો લગોટ ઘણે ભાગે દહાડામાં ખે વાર બદલે છે નહીં તો ખીજે જ દહાડે તે કાઢવામા આવે છે આ પ્રમાણે પાટો ઘણોખરો સાત દહાડા બાધે છે અને લગોટ દશ દહાડા રાખે છે કોઈ કોઈવાર પાટો પણ દશ દહાડા બાધે છે દશ દહાડા પછી લગોટને બદલે ફક્ત લુગડાની ગડી રાખે છે કાજળ વિગેરેની પોટલી ત્રણ દહાડા આપ્યા પછી દશ દહાડા સુધી દાડના પોળ અદર મુકાય છે અને ત્યાર પછી દાઢ પોતાને ઘરથી માથાં, રસકપૂર, હોંગળોક, જાયફળ, વાવડોંગ વિગેરેની ગોળીઓ ખનાવી લાવી તે વાપરવા આપે છે આ ગોળીઓ ઘણુ ઠરી ખીબ વીશ દહાડા સુધી વાપરવામા આવે છે.

આ પ્રમાણે સુવાવડ વખતે માવજત કરવામાં આવે છે ત્યારબાદ દાઢ ખરડાયેલા કપડા લઈ જાય છે અને તે નદીએ કે તળાવે ધોઈખીજે દિવસે સવારના પહોરમા પાછી ફરી સુવાવડીને તેમ જ બાળકને નહવાડે છે સુવાવડીને નહવાડતા પહેલા છોકરાને નહવાડે છે દશ દહાડા સુધી બાળકને હળદર અને લોટ ચોળે છે પછી ફક્ત પાણીથી જ નહવાડે છે સુવાવડીને નહવાડતા પહેલા પાટલા ઉપર ખેસાડી અજમે નાખી કઠડાવેલુ તેલ, આશરે અષોળેક અથવા થોડીક ક કોડી ચોળે છે અને ખાડેલી વજ ઉકાળી તે વડે માથુ ચોળી પછી ધુપેલ નાખી વાળ ચોળે છે અને ચોટલો ખાંધ્યા પછી નહવાડે છે દક્ષિણીઓમાં શ્રીમત વર્ગમાં લાક્ષાદિ તેલ ચોળવામા આવે છે. ગરીબોમા ફક્ત હળદર અને કપૂર તેલમા મેળવીને ચોળે છે ચોળતાં ચોળતા શરીરની સારીરીતે તે અખી કરી પછી ગરમ પાણીથી

નહવાડે છે, તેથી તેને પુબ્ધળ પરસેવો પડે છે તે નૂકાવા માટે નહવાડયા પછી ખાટલા ઉપર અદુકડી ખેંસાડી નીચે સગડી મૂકી તે ઉપર થોડાક સુવા એકલા અથવા તેની સાથે થોડીક મેથી અને લસ-જુના છોડા નાખીને તેની ધુણી દરરોજ આશરે અડધા કલાક દશ દહાડા સુધી આપે છે ત્યારબાદ ગુજરાતી લોકોમાં અગારા કાઠી નાખે છે પણ દક્ષિણી લોકોમાં તે શિઆળાના દહાડામાં ખાટલા નીચે રાત દિવસ દેવતા રાખે છે ચોમાસામાં તેથી બોહો વખત રાખે છે અને ઉનાળામાં વળી તેના કરતા પણ બોહી વાર રહેવા દે છે આ રીતે ગેક કરવાથી શરીરનો ખર્ચા વાયુ ઉડી જાય છે, એમ તેઓ માને છે, પણ તે ખરાબર નથી બહુ શેક ખેડો છે તેથી જીલ્ડી નખ-ળાઈ વધે છે આ નહવાડવાનું કામ બહુ સકાળેથી ઘરમાના બીજા માણસો ઉકતા પહેલા કઠ્ઠવામાં આવે છે, તેથી સૂવાવડીને પૂરતો આરામ મળતો નથી. નહવાડયા પછી પ્રથમ મુગળ પોટલી તથા લગોટ બાધી આગલે દિવસે ધાંધ આણેલા કપડા પહેરાવી અગમથી કાઢેલા ફરી ધોવા લઇ જાય છે આ પ્રમાણે દાંધ દરરોજ સવારે એકવાર નહવાડવા આવે છે ત્યારપછી ફરીથી આવતી નથી અને ખાસ જરૂર શિવાય સૂવાવડીને કોઇ અડતુ નથી તેનું પરિણામ એ થાય છે કે કંઠાચિત, તેને તાવ આવતો હોય તો તે એકદમ માલમ પડી આવતો નથી અને તેથી કેટલીકવાર માફગી વધી જાય છે આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે આ સઘળા રિવાજોમાં ઘણો સુધારો થવાની બહુ જ જરૂર છે નહવાડતા પહેલા કેટલીકવાર પાંચ દહાડા અને કોઇકવાર વીસ વીસ દિવસ સુધી સુવા, નૂઠ, ગોળ અને ઘીનો ગોળા ખવાડે છે કેટલાક છઠ્ઠે અને આઠમે દહાડે નહવાડતા નથી કારણ, તેમ કરવાથી નુકશાન થાય છે એમ માને છે આ બાબત નેમનામાં એક કહેવત છે કે “આઠ કાટ અને ખારેવાટ”

સૂવાવડીને બોસાક પણ બોધ્યો તેવો આપવામાં આવતો નથી પહેલા ત્રણ દિવસ ઘણું કરી ગુદરની રાખ જ આપે છે ગુદરને દશ દહાડા પલાળી રાખી તેમાં ગોળ નાખી રાખ ખનાવે છે કેટલાકો વળી ગઢોડા

પીપર, આસવ, ઘઉંનો લોટ, ગુદર અને ઘીની રાખ આપે છે, પણ છોકરૂં પૂરે મહિને અને જીવતું આંચુ હોય તોજ તેમ કરે છે મૂઝેલું છોકરૂં આંચુ હોય અથવા અધુરે ગયું હોય તો ફક્ત ઠળથી ઉઠાળી તેનું પાણીજ ત્રણ દહાડા સુધી આપે છે, ખીણ કંઈજ આપતા નથી આમ કરવું 'કેટલું' ભૂલભરેલું છે તે ઠહેવાની જરૂર નથી. અધુરે છોકરૂં ગએલું હોય એવી જો, આવ વગેરેના કારણથી નખળી થયેલી હોય તે ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાક વિના રહે તો તેની ગતિ કેવી થવી જોઈએ તે સહેજ કલ્પી શકાય એમ છે. કોઈ કોઈ તો વળી સૂકા રોટલોજ આપે છે ત્રણ દહાડા પછી રોટલો, ડુંગળી અને આદુ એટલુંજ દશ દહાડા સુધી ખાવા આપે છે. છોકરૂં જીવતું આંચુ હોય તો ત્રણ દહાડા પછી ઘઉં ઘી અને જૂના ગોળની રાખડી અથવા શીરો આપવામાં આવે છે. એ શીરો નવટાક, પાશોર કે અરછેર રૂચિ પ્રમાણે અપાય છે તે શિવાય ઘણું કરી બીજો કંઈ ખોરાક આપવામાં આવતો નથી શીરો જો કે હલકો મનાય છે તોપણ તે વધારે અપાય તો પચવો કઠણ છે, તેથી બાઈ જો મજબૂત બાઈની હોતી નથી તો તેને અપરો થઈ વખતે તાવ આવે છે. ચાર દિવસ પછી કોઈ કોઈ ઘીમાં વધારેલી કે તળેલી શાકભાજી, મૂરજી, રતાણુ, દૂધી તેમજ વળી પૂરી, રોટલી, વેદમી, કેળુ વિગેરે પણ આપે છે તેલ, ખટાશ, હોંજ મીઠું પણ દશ દિવસ સુધી આપવામાં આવતું નથી મીઠું (નીમક) આપે તો કેડો પાકે, સણકા થાય અને પડ પડે એમ માને છે તેમજ ચોખા આપે તો વાયુ થાય અને છોકરાનું પેટ ચઢે એમ માને છે, પણ તે ખોટું છે ગરીબ લોકો બિચારા કોદરીની ખીચડી જ ખાય છે, કારણ તેમને શીરો મળી શકતો નથી દશ દહાડા પછી દાળભાત આપવામાં આવે છે. કાજી દૂધ બીલકુંલ આપવામાં આવતું નથી, કારણ તેથી તાણ થાય, તાવ આવે અને સગક નામે એવું માને છે, એ માનવું પણ ભૂલભરેલું છે હાલ કેળવાયેલા લોકોમાં તેના થોડોઘણો વાપર શરૂ થયો છે. દક્ષિણી-ઓમાં પહેલા દિવસથીજ ઘઉં તથા ઘી અને ગોળનો શીરો કરી ખાર દહાડા સુધી તે જ આપે છે ખાર દિવસ પછી દૂધ, તેલ ને મસાલા

વગર ખાકીનો બધો ખોરાક આવે છે. એ શિવાય સૌ સોની જોગવાઈ મુજબ મેચીના, ગુદરના કે અસાળીઆના લાડુ ખનાવી ખવરાવે છે

લાડુ ખવરાવવાનો મૂળ હેતુ એટલો જ હોય છે કે થોડા જથ્થા-મા ખની શકે એટલી પુષ્ટિ આપવી વળી કેટલાક શ્રીમત લોકો “સૌભાગ્ય સઠ” ખનાવી ખવરાવે છે તેની ખનાવટમા નીચલી ચીજો આવે છે —

સુંઠ	તોલા	૭ પિપર	તોલા	૧
સાલમ મીસરી	„	૫ તમાલપન	„	૧૧
સફેત મુસળી	„	૫ એલચી	„	૧
ગોખર	„	૫ લવિંગ	„	૦૧
અણુકખાખ	„	૨ બૂધકેણુ	„	૪
કમળખીજ	„	૪ આસ્કદ	„	૧
ખવત્રો	„	૭ શતાવરી	„	૧
બદામના ખીજ	„	૫ કાકડીના ખીજ	„	૨
પસ્તા	„	૨ બગ ભસ્મ	„	૧
બેદાના	„	૨ માક્ષીક	„	૧
તજ	„	૧ માવો	„	૧૦-૧૫
વશીયાચન	„	૨ ઘી	„	૧૦
સાકર	„	૧૩૦		

આ સર્વ ચીજોનો પાક ખનાવી તે રોજ નવટાક કે પાશરને આશરે ખવરાવે છે અને ઉપર દૂધ પાય છે દૂધ એ સૂઠને લીધે પાચન થઈ શકે એમ તેઓ માને છે એ ખોરાક ઠીક છે

સૂવાવડીને પાણી પણ છમકારેલું જ પાવામા આવે છે એક કોર થડામા પાણી નાખી તેમા ઉના કરેલા ઢેખાળા નાખી પછી તે પાય છે એમ કરવાનો હેતુ એવો મનાય છે કે સૂવાવડીને વાયુ ન થાય અને તેનું પેટ ન ફુલે. આ પણ ખરાખર નથી સાદુ ઠડું પાણી પીધાર્યું કંઈ નુકશાન થતું નથી જલ્લટો આરામ લાગે છે

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૭૯

અધૂરે છોકરૂં ગયું હોય અથવા પૂરે મહિને મૂંઝેલું અવતર્યું હોય તો કળથીના પાણી શિવાય બીજું પાણી પણ પીવા આપતા નથી અને તેને છેક પાય છે દહાડે નહવરાવે છે, કારણ તેને નહાવાની શક્તિ નહોતી નથી. આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ ખોરાકનું બધું કરે તો શક્તિ હોયજ ક્યાથી ? કેટલીક વખતે સાતમા કે દશમા દહાડા સુધી નહવાડતા નથી અને તેણે પણ ચોળતા નથી. ફક્ત શરીરે દાડ ચોળી નહવરાવે છે

સૂવાવડી છીને હાથે પગે સોજા હોય તો ખાવળની પાણી, ખોરડીનો પાણો, બાબુડાના પાદડા, અતરવેલ વિગેરે પાણીમા નાખી ઉકાળી તે પાણીવડે નહવરાવે છે.

સૂવાવડીને પિશાબ ન ઉતરે તો ફક્ત કેથુડાનાં ફુલ ખાંડી તેને પેકું ઉપર તથા ગુદા લાગે ઉપર બાધવામા આવે છે તે શિવાય બીજા કંઈ ઉપાય કરતા નથી આથી કેટલીકવાર સોજા વિગેરે ઉતરી ફાયદો થાય છે, પણ કેાંઈવાર કંઈ પરિણામ નીપજતુ નથી અને સ્ત્રી હેરાન થાય છે એવે વખતે સળી મૂકાવવીજ બેઠકાં.

તેને ઝાડો ન ઉતરે તો સુવા, વાસની ગાઠ અને ગોળ ઉકાળીને આપવામા આવે છે એથી બધા મળ નીકળી જાય છે એમ તેઓનું માનવું છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દિવેલ સોથી ઉત્તમ ઉપાય છે

સૂવાવડીની મોટામા મોટી દવા સુવાનું પાણી હોય છે તેથી ગઠને મળખૂતી મળી સ્નાવ નિયમિત રીતે થવાનું માનવામા આવે છે અને તે ખરૂં છે એ શિવાય ત્રીજા દિવસથી ખાસ ઉકાળા કરી પાવામા આવે છે અમદાવાદમા બોખી ભાગોળવાળાની પડીઓ તથા સુરતમા દુર્લભ ગાધીની અથવા ખરાનપુરી ભાગોળવાળાની પડીઓમા મશહૂર છે. એ પડીઓમા સાત દહાડા સુધી પાવામા આવે છે દક્ષિણીઓમા પ્રસૂત થયા પછી તુર્ત લવંગ અને જાયફળ આપે છે જોએ શક્તિવાન હોય તેઓ વળી હેમ ગર્ભની માત્રા રાખી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે અજમા ગરમી લાવવા સાદું તેનો ઉપયોગ કરે છે. કેશર

કસ્તુરી વિગેરેનો પણ પાનના ખીડામાં એજ અર્થે ઉપયોગ કરે છે તેને “કેસર વોડા” કહે છે જ્યારે ગાઠ અરાબર મજબૂતી નથી પકડતી ત્યારે ઘી તથા મધની સાથે માગરગોટો તથા હાંઈ મેળવી ત્રણ દિવસ સુધી આપ્યા કહે છે જેમ ગુજરાતીઓમાં ઉપર કહેલી પડી-કાઓનો ઉકાળો આપવામાં આવે છે તેમ દક્ષિણીઓમાં દશ મૂળાદિ ક્વાથ આપવામાં આવે છે, અને તે ઘણું કરી છઠ્ઠા દિવસથી શરૂ કરી દશ દિવસ સુધી ચાલુ રાખે છે એમાં સાફ દસ્ત અને સાવ લાવવાનો ગુણ હોવાથી સારો ગણાય છે તાવ આવતો હોય તો સાતથી વધારે દીવસ પણ આપવામાં આવે છે હાલમાં વળી ઘણાંકો ધાન્ડીનો ઉપયોગ કરે છે કેટલીક ખાઇઓ ગરમી લાવવાના હેતુથી તેને અગ ઉપર ઘસાવે છે ને કેટલીકો પીવામાં વાપરે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે દાકતરની સલાહ વિના તે કદી વાપરવો ન જોઇએ

સૂવારોગમાં હિંદુઓમાં ચીલિના નામના પક્ષીને પાણીમાં ઉકાળી તે વડે નહવરાવવાનો તથા તે પાણીમાંથી થોડુંક પાવાનો રિવાજ છે એથી ઘણાંકને ફાયદો થાય છે એમ માને છે એ પક્ષીને મારી પીંછા સાથેજ સૂકાવી મૂકેલું હોય છે અને તે એક ઘણી ઉકમાંઈની ચીજ તરીકે જાળવી રાખવામાં આવે છે

દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્તજ તેમજ ખાર દિવસ સુધી દરરોજ દહાડામાં એ વાર ખાવળ ખોર અને ખડુલ એ ત્રણ પૈકી એકની છાલ, ફટકડી, કાથો અને જાયફળ એને ભેગા ઉકાળી તે પાણી વડે સર્વે ગુણ ભાગે સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે સારો છે

સૂવાવડીને ખારમે દિવસે ઉકાડી નહવરાવી તેનો ખાટલો ખીજી જગ્યાએ મૂકે છે અને જો જગ્યાએ તે અસલ હતો તે જગ્યા લીંપી કાઢે છે. એ દિવસથી ઉઠખેસ અને હાલ ચાલ કરે છે પણ ખીજ માણસને અડકી શકતી નથી વીસ દહાડા પછી ઘરમાં ફરહર કરે છે, ખોટલે જઈ ખેસે છે અને ખીજ માણસને અડકે છે કેટલીકો વળી પાણી ભરવા પણ જાય છે ચાળીશમે દહાડે (સવા મહિને) ચૂલાને અડકી ઘરનું કામકાજ કરે છે.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ ૧૮૧

જન્મેલા છોકરાંની સારવારમાં પણ હિંદુઓમાં ઘણી ખામીઓ જોવામા આવે છે. અરચુ અવતર્યા પછી તુર્ત નાળ કાપી કાઢી દેતા નથી પણ ઔર પડતા સુધી એમન એમ રહેવા દે છે તે ખરાબ નથી બાળક જન્મ્યા પછી માને નહવાડયા બાદ તેને પૈસાભાર મધ ને દિવેલ ચટાડવામા આવે છે અને ખોરાકમા પહેલા ત્રણ દહાડા સુધી પૈસા પૈસાભાર ગોળ અને ઘીને હલાવી ફીણીને આગળીવડે ચટાડયા કહે છે જ્યારે પણ તે રડે ત્યારે તે બુખ્યુ થયુ છે એમ સમજ ચટાડવામા આવે છે ત્રીજ દહાડે માને ધવગવે છે પણ ખરેખર દૂધ થોથે દહાડે આવે છે ત્યારેજ ઉપલો ખોરાક બધ કરે છે જો ઘીને ગોળ ચાટતુ નથી તો તેને “ગળથુથી” પાય છે પાણીમા ગોળને ઉકાળે તેને આ નામ આપવામા આવ્યુ છે આ ચીજ એક નહાની છીપોલી વડે અથવા એકાદ પ્યાલામા નાખી લુગડાના કાકડા વડે પાવામા આવે છે બાળકને રતવા હોય અથવા તે કાળુ પડી ગયુ હોય અથવા કોઈ સ્ત્રીના છોકરા જીવતા ન હોય તો તેને ગોળની ગળથુથી આપવામા આવતી નથી પણ તેને બદલે સાકર કે પતાસાને પાણીમા ઉકાળી પાવામા આવે છે અને તેની માને નહવરાવતી વખતે તેલ ચોળતા નથી જન્મ્યા પછી તુર્ત માને ધવરાવતા નથી તે ભૂલ છે આપણે આગળ વાચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ પછી બે ત્રણ કલાકમા ધવરાવવાથી મા તથા બાળક બન્નેને ફાયદો થાય છે માની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે અને બાળકને ઝાડો સાફ થાય છે

કેટલીકવાર માનુ દૂધ બચ્ચાને મળીજ શકતુ નથી ત્યારે તેને ગાયતું દૂધ આપવાનો રિવાજ છે પણ તે ચોખ્ખુ નર્થુજ આપે છે તેથી તે બાળકને પચતુ નથી ઘણુ તો એટલુજ કરે છે કે દૂધ ઉકાળતી વખતે તેમા લીંડીપીપર નાખે છે અને ઉકાળ્યા પછી તે ઉપરની તર કાઢી નાખે છે, પણ અદર પાણી કે ખાડ નાખતા નથી એકવાર પીપર ઉકાળ્યા પછી ફેંકી દઈ બીજી વખતે નવીજ નાખે છે પાણી ન નાખવાને લીધે દૂધ બહુ ભારે રહી પચતુ નથી માટે આગળ કહી ગયા તેમ ઉમ્મર મુજબ વધતા ઓછા પ્રમાણથી પાણી તથા ખાડ નાખવા જોઈએ. ખાટલી વડે દૂધ પાઈ ન શકવાને લીધે એકાદ પ્યાલામાં

લઈ તેમા એક ઘાયેલા કપડાનો ઢીંસો ઠાકડો વણી અદર તે બોળી બાળકના મ્હોમા મૂકે છે એટલે તે ચૂસે છે, અથવા તો નાની છીપોલી વડે પાય છે આ પાછલી રીતથી કેટલીકવાર બાળકને બેઠ્ઠાએ તે કરતા વધારે દૂધ અપાઈ જવાથી તેનું પેટ ફૂલે છે અને તે ઉલટી કરે છે ક્રોધ ક્રોધ વાર તેને આકડી પણ આવે છે માટે બનતા સુધી તેને બાટલી વડે અગર પ્યાલામા ઠાકડો મૂકી તે વડે પાવું અને તે લેવાની આનાકાની કરે એટલે આપવું બંધ કરવું બાળક વખતે દૂધ નથી પીતું તો તેને ઘી અને ગોળ ચટાડયા કરે છે અને બે મહિનાનું થાય એટલે ક્રોધને ત્યાથી અમૃતપાક લાવીને આપે છે પણ તેમ કરવું બગબગ નથી બાળકને માટે દૂધ જોવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકે નથી

ગરીબ તેમજ વચલા વર્ગના હિંદુઓમા બાળકને ન્હાનપણથી બાળાગોળી આપવાનો રિવાજ છે તે બહુજ ખોટો છે તેમા અક્ષીણ આવતું હોવાથી બાળકને તેની ટેવ પડી જાય છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જમ તેની પાચન શક્તિ કમી થતી જાય છે અને તે છેક અશક્ત થઈ જાય છે, માટે એવી ટેવ પાડવી નહીં

એ શિવાય કેટલાકો નિયમિત રીતે તેને હરડેના ઘસારા કિંવા બાળધુટી આપે છે તેમા સોનામુખી, પાપડીઓ ખાર, હીમજી હગડે, ધાણા તથા ગરમાળાનો ગોળ આવે છે એ પાચ ચીજનો ઉકાળો કરી પાય છે, તે પણ ખોટું છે તેથી તેને એક જાતની ટેવ પડી જવાને લીધે આવી કંઈ દવા વગર આડોળ થતો નથી અને જમ જમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને કબજીયાત થવાનો સહવ રહે છે, માટે બાળકને કારણ વિના ક્રોધ દહડો દવા આપવીજ નહીં

બાળકને દાંત આવવાથી ઝાડા થતા હોય તેની વખતસર દવા કરતા નથી, કારણકે તેઓ એવું માને છે કે દાંત આવે ત્યારે ઝાડા તો થાયજ. એ માનવું ખટ છે, પણ ઝાડાની કંઈ હદ મૂકરર થવી જોઈએ, તે કરતા નથી બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજના ત્રણ ચાર ઝાડા થાય તેની હરકત નથી પણ ઉપરાછાપરી થયાજ કરે અને અદર લોહીઆમ પડે તોપણ દવા કરતા નથી તે ભૂલ છે. વળી એવે વખતે 'દાંતના

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૮૩

પારા ચીરાવવાને બહુ ડરે છે તે પણ જોડું છે પારા ચીરવાથી બાળકને કંઈ હરકત આવતી નથી એટલુંજ નહીં પણ ઉલટા તેના ઝાડા ઝટ બધ થઈ જાય છે અને તેને ઘણો ફાયદો થાય છે આવે વખતે તેઓ દાતના પારાને દીકામાળી ઘસે છે, કારણ કે તેથી દાત જલ્દી નીકળે છે, એમ માને છે આ દવાનો સ્વાદ તથા વાસ બહુજ ખરાબ છે તેથી નાહક અચ્યુ હેરાન થાય છે

બાળક જમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને નહવાડતી વખતે આપણામા તેલ ચાળી સામસામેના હાથ પણ વાળી મરડવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે તેથી બાળકનું અગ કસાઈ તેને ખોરાક સારી રીતે પચે છે વળી નહવાડતી વખતે તેના કાતરા, સાથળ તથા ગરદનની બેવડ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવામા આવે છે તે રિવાજ પણ સારો છે

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ એક મોટી ગેરસમજને લીધે હિંદુ સ્ત્રીઓ નાહક અતિસય પીડા ભોગવે છે તેઓ એમ સમજે છે કે ગર્ભ રહ્યો એટલે કોઈપણ રોગને માટે દવા પી શકાયજ નહીં ગમે તેટલું સમજવવા છતાં તેઓ પોતાની હક મુકતી નથી અને તેથી ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જે ગર્ભ સાચવવા માટે તેઓ દવા પીતી નથી તેજ ગર્ભ રોગને લીધે પડી જાય છે



